

চিহ্নাক

‘মোহেনজিৎ সিংহ

বছল মূল্য ৫০/-

অফোডবা: —
শ্রীভেমেল চিত্ররঞ্জন সিংহ
কৈলাশমথোং হোদায় লৈরক, ইক্ষাল



— এপ্রিল ১৯২৫ —

হীরণ নামান

হীরণ	নামান
১। চিজাকী মখল	১
২। চনাংগী জাং	২
৩। প্রোটিন	৪
৪। মহাও	৬
৫। থুমগী জাং	৭
৬। ভিটামিন	১৫
৭। অয়াক অশীনগী চাং	২১
৮। চিজাক মখলগী চাং	২৩
৯। ভোইনা শীজিন্নবা চিজাকশিং	২৫
১০। জা	২৮
১১। হুয়াইগী জাং	৩০
১২। মনা-মশিং	৩১
১৩। হৈ-রা	৩৫
১৪। শঙ্কে ম	৪২
১৫। খোইহি	৪৫
১৬। মসলা	৪৬
১৭। নেশাবর্গ	৪৯
১৮। নিয়ামিষ অমসুং জামিষ	৫২
১৯। তুম্বা বস্ত্র	৫৫
২০। চাবগী নিয়ম	৬০
২১। চিজাকী চাট	৬৩

(চিঞ্জাক ২শতাব্দী শব্দক)

হীরম নামায়

হীরম		নামায়
১। চিঞ্জাকী মথেল	— ...	১
২। মশানা তাজবা চিঞ্জাক	২
৩। রস বিজ্ঞান	১৯
৪। চিঞ্জাক অমন্তুং পুরুীং	৩০
৫। অরাশা	৩২
৬। চরা হেনবা	৪৪
৭। চিঞ্জাক লায়য়েং	৫২
৮। মাংবা রৈখংপা	৫৩
৯। চাবা তুমদবা	৫৯
১০। তোহ্লাও	— ...	৬৩
১১। খোঙ হায়া	৬৪
১২। ফিরাকী লায়না	৬৫
১৩। নুংশং	৬৭
১৪। জে কংশিনবা	৬৮
১৫। জেশিং পুকচং	৬৯
১৬। থরগী লায়না	৭১
১৭। থম্মোয়গী লায়না	৭৩
১৮। ব্লড প্রেসর	৭৫
১৯। হকচাং চীক-খোংপা	৭৬
২০। লাইহৌ	৭৮
২১। চিঞ্জাকী চাট	৮১



କଳ୍ପ ୨ ।

ଜଗତ୍ ଶାନ୍ତିଗୀତମନ୍ତ୍ରା
 ଆତ୍ମ-ବଳିଦାନ ତୌଷିବା
 ଅହିଂସା ସତ୍ୟାଗ୍ରହ ମୈତ୍ରୀ ପାଶ୍ରବ୍ୟ
 ଯଜ୍ଞବା ତାହିବଠୁ ଲମ୍ବଜିଃବିରହ୍ୟା
 ଦୈହସେ ଜିହ୍ଵାଗ୍ରା ମନ୍ଦିରାନ୍ତରା ତରୁଣ୍ୟା
 ଭାରତକୀର୍ତ୍ତି ଶ୍ରବଣା ଓଷ୍ଠା
 ଶ୍ରବଣା ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଜୀ ଚରଣା
 ତୋଳବଗୀ ଚିତ୍ତାକ କଚ୍ଚରି ।

. ଇନ୍ଦ୍ରାଳ,
 ଡାଃ ୨ । ୨ । ୫୮ ଇଂ,

ତୋଳବା ନନାଈ
 ଶ୍ରୀଯୋଗେନ୍ଦ୍ରଜିଂ ମିତ୍ର
 ଦି ଗ୍ରାଚର କିଓର ହୋମ

প্রকৃতিমভিস্ক্রং অরেন্ (সূত্রস্থানম্ - ৮/১০ - ১৫)

মতম লৈবা খিবিক্তা মহৌশাগী তুং ইনগদবনি ।

বিনাপি ভেষজৈৰ্ৰ্য্যাদি পথ্যাধেব নিবর্ত্ততে ।

ন তু পথ্যবিহীনানাং ভেষজানাং শটৈত্তরাপি ।

আনুর্কোব

হিদাক ঝাওদনা পথ্যতনা (অফবা চিজাক্কা) অনাবা কবা
ঙমই, তৌইগুম্বসুং পথ্য ঝাওদনা হিদাক চাবনা অনাবা ফতনবা
ঙমদে ।

Whatever be the father of disease

Ill-dietary is certainly the mother.

By George Albert.

অনাবগী মপাদি অমা অমা ওইববসু মমাদি থাজৈশেংনমক
অন্নানবা চিজাক্কানি ।

The dietician of today will become the doctor
of tomorrow if the doctor of today does not become
the dietician of tomorrow.

Dr. Alexis Carrel,

Head of Rockefeller Research Institute.

বাহোদোক ।

—...—

উসি ফাংবদা চিঞ্জাকী মরমদা ইবা লাইরিক থোরকপা উজ্জি ।
 অরানবা চিঞ্জাকু অনাবগী হোরকফন্নি হায়বসি ফাওর-ফাওরবা
 ডাক্তর মাইবশিংগী অমত্তা ওইবা মত্তনি । অহুবু ধোইনা চিঞ্জাকী
 মরমদা খন্নরুদবনা নারুগা ডাক্তর মাইবগী হিদাক চারগা লাইয়েং-
 গনি হায়না অয়াস্বনা ধোইনন্নি । অশেংবমক্তি বৈজ্ঞানিক ওইবা,
 ইকচাংদা কান্নগদবা, লায়না-লায়না অহুগা চুনবা পথা চারবদি
 লায়য়েংবদা বারবা লায়না কয়া ইয়ায় লায়না কোকহনবা উমগনি
 অমসুং তমথিরবা লায়না কয়াদগীসু কয়া উমগনি । অতোপ্পা জাতিগী
 লোন্দদি পুষ্টিতত্ত্বগী মরমদা ইবা লাইরিক য়ায়া লৈনখরে । মুমিং
 খুদিংগী ঐখোয়না চারীবা চরা অহু কৈ ফন্তে হায়বা মণ্ডা খঙনা
 চারবদি—মশক খঙদবা লায়না কয়ানা নাহুনা অপমৃত্যু চংলিবসি
 চংলোইদবনি । অসিগুহা স্বজাতিগী অমাঙবা অমসুং অরাংপা শরুক
 খরদংদা ওইরবসু মেনবা উমগজা খঞ্জহুনা লাইরিক মচা অসিনা
 বাহোদোক ওইহুনা ইজবনি । ইং শোক ১৯৪০ দা “চিঞ্জাকু
 লায়য়েংবা” কোবা লাইরিক মচা অমা ইজখি । মহুদা মপুং কাহো-
 দবা অমসুং অরান অশোয় কয়া চুমখোকচহুনা ইন্দকী অসিদা
 শরুক অনি থোকা ইজরি । ইং শোক ১৯৩৬ তা Neurasthania
 কোবা লিংলিগী তমথিরবা লায়না অমা ঐডোন্দা নাখি । ঐগী
 ওবা ত্রিযুক্ত শগোলশেম ইন্দমথিসিংনা চিঞ্জাকী মরম অমসুং অউ
 ত্রাচরুগেথিগী নিয়মগী মঙাল খরা খঙহনথিবদগী লায়না অহু

(খ)

কোকথি। নারিও মতমতা এনা বিজ্ঞানিবা চিজাকী অহুসা বা
 অসি Mc. Carrison গী Diet অমসুং মহায়া গাধীগী Guid
 to Health অহুগা Late Dr. L. N. Choudhuri, M.D. কো
 Ideal Diet and Rejuvenator, অমসুং এগী লায়য়েগী গুরু
 Dr. Sarma, K. Laksman গী Practical Nature Cu
 কৌরা, লাইরিকনচিংবদগী হোমজন্ম লাইরিক মস অসি
 লেংজবুনি। মরম অসিনা মথক্তা হামজ্ঞিবা গুরুজন পৃথক অসিদা
 মৃতম চুপদা শ্রদ্ধা ভক্তি ককরি। -তোলবা এ। হোংজাবা
 অসিনা খবুদা, ওইববসু চিজাকী মরমদা লমজিবা ওলকদি
 হোংবগী মই. যালে হুয়না নীংগনি।

—অইবা

চিজাক

(চিজাকী মখল)

অতিয়া, লুংসিং, মৈশা, জৈশিং অমসুং লৈপাক মক্ৰ ওইবা মচাক মঙা অসিনা তিন্নহনা ঐখোয়না চাননিবা চিজাক পুন্নমক অসি ওইহ্লকপত্তম চিজাক মখল কয়না ইকচাংগী মচাক ওইরক্সি-
বনি। মশানা তাজবা, অচুয়া চিজাকপু অচাবা চাংদা চারগা
ইকচাং কগংনবগী নিয়ম ইল্লবদি অশেংবা জৈ ওইহনবা ওমই।
জৈনা ইকচাংগী মক্ৰ ওইবা মচাক ওইবনা জৈতবু শেংহনবা ওল্লবদি
নাদ-য়েক্তনা ইকচাং শেংনা লৈবা ওমগনি। চিজাকী ময়ম মুন্না
খঙলবা পণ্ডিতশিংনা চিজাকপু মখল তরুক থোক্কা খায়দোক্কা।

মাহুদি :— (১) চমাংগী জাং (Carbohydrate)

(২) প্রোটিনগী জাং (Protein)

(৩) মহাওগী জাং (Fat)

(৪) খুমগী জাং (Mineral Salts)

(৫) (Vitamins)

(৬) জৈশিং —

চিজাক অয়াহুদা মখকী মচাকশিং অসি অখোই-অহেন নাইবা
য়াওবা ওক্তনি। তৌইশুহ্মুং কয়ি কয়িশুহ্মা চিজাক্তা ইত্ত-শুনা
য়াওদবম্ য়াওই। মখোয় খুদিংমক্কা ইকচাংদা মভৌ কয়য়া
কামবগে হায়বহু মখাদা মখং-মখং ওইনা ইয়ি।

চনাংগী জাং

(Carbohydrate)

কার্বন, হাইড্রোজেন অম্ল্যুং ওক্সিজেন মচাক মখল অছম অসি ভিন্নরগা চনাংগী জাং অসি ওইরকই। চনাংগী জাং অসি মখল অসি ওই :— চিনি অছোবা, চিনি, চুহিমচিংবা উশেংবা চিনিগী কাঙলুপ অমা অম্ল্যুং চাক, আলু, পাল, যামগী তল-নচিংবা চনাংনা নম্না য়াওবা কাঙলুপ অমা। কাঙলুপ অসিনি চীন্দগী ভিন্নগা ভিন্নরগা চাকখাওদগী খোরকপা গেস্ত্রিক জুইস কোঁবা রসায়নিকী মহী (পাচকরস) কা ভিন্নরগা অম্ল্যুং ওলি। মখল অনিমক খেঁওং অমতা ওইনা জৌই।

চনাংগী জাং অসিনা হকচাংদা মৈশা পোকহল্লি অম্ল্যুং থবক ভৌমবা পাজল নী। হকচাংগী কার্বোহাইড্রেট মতেং পাংই, প্রোটিনগী অরাংপা কয়াল্ল মসিনা মেনখংলি অছগা চিজাক অসি স্বাংলগা হকচাংগী মহাও হেমগত্না হকচাং লুমথে অম্ল্যুং থম্মোর শোল্লকই। হকচাং লেঙ-খোংপদা থুমা রাগল্লি। ইলিং পুকচং, ভুমদবা, হকচাং চিক-খোংপনচিংবা লায়নামা নাগল্লি। খেঁওং অমতা ওইছনসু চিনিগী জাং অসি য়াংগা চারগা চনাংগী শরুকা স্বাংনা চারুনা অরাংপা মেনখংহনবা য়াদে। অম্ল্যুং হেনবা চিনিওহন হেনা চারবদি ভুন্নবনী ভুংদা অশীনবা এসিড ওম্মনা কিল্লিকী — (Liver) মথৌ নৌংবিনা পাঙখোকহনবা - ওম্মদামা মৈশা অয়াবা পোল্লিখনি।

চাক, গেছগী রাম, লকোই, আলু, পাল, চিনি অঙোবা, অঙাঙবা, হরাই, হৈকক, চানানচিংবা চনাংগী জাং (Carbohydrate) অসিদা মরাঙকাংনা চনাং রাওই। করম্মা চিজাক্তা চামগী হিংদা করা রান্না রাওবগে হায়বহ অরোইবা লামায়দা য়েংলগা থঙবা উমগনি।

চনাং চিনি রাওবা মরু-মরাংশিং অসিদা পীকুবা কুয়োমসু য়োমশিন্দুনা লৈ। মরম অহুনা চনাংশিং অসিসু চামখোকুনা পাক হেক মাঙবিদে! খোংলগা অমসুং ভোংলগা পোপখোকুনা চাউ-খোকুই। খোলিবিদি চনাংগী পীকুবা শরুক (cell) শিং অহু পুত্প লৈরুংগী থুগাঁইরুপনি। মংখায়বু কাজিন্দুনা অমসুং য়োম-শিন্দুনা লৈরিবা মশিং অহুদি ভুং উমদে। মরু মরাংগী মন্তনা অঙে মই মরোং মনা-মশিংদা রাওরিবা মশিং (cellulose) অসি ভুমজবসু বিবোং-বিবিন্ন শেংদোকপদা রান্না তেংবাংবনা চিজাক্তা মখোয়গী শরুক বরা রাওরিবসিসু শিংলবী মহোশাগী খুংশেগনি।

ঐখোয়না চারীবা চনাংগী শরুক অসিনা তিনগা তিরুংগা চাকখাওদগী তারকপদা চিনিগী শরুক ওল্লি হায়ত্রে। চাকখাওদগী অমুক লাকুনা কিয়াক্তা মিকোঅেন হায়বা মণক অমা ওলুনা লৈ। ঐখোয়না বোখা-খোংগী “খোঙ-খুং” লেং-ওংপদা, খোয় হোদোক-হোঙিন্দা, ভোংগী তিংখোক-ভিংশিন্দা মিকোঅেন রাংলগা কিয়াক্তা চঙচুনা লৈরিবা শরুক অহুনা ভোংদা অরাংগী হাংটিগি। খুইং খুইংগী চঙচুনা চাংগী ঐখোয়না মিকোঅেন

অসি হেমা চারুবিদি মহাওগী মশক ওইচুনা হকচাং নোয়খোক্তকই। চনাংগী জাং অসিবু অমুক শরুক কয়ামুক খোক্তা খায়রি। মাহদি : চনাং, (Starch) মশিং (Cellulose) গ্লুকোজ, চিনি (Cane-sugar) ফ্রুকটোজ (Fructose) নচিংবা।

প্রোটিনগী জাং (Protein)

কার্বন, হাইড্রোজেন, ওক্সিজেন অমসুং নাইট্রোজেন মচাক মখল ময়ী অসিনা নমনা শেম্বনি। খাইদোক্লহনা য়েংবদা কঙ্ক (sulphur) সল্ফা কসফরাস (phosphorus) গী শরুক থয়দি য়াওই।

প্রোটিনা হকচাংদা কামবিদি— হকচাং কাংখাংলিংগী অরাংপা মেনশনবা, মখল-মখা অরাস্তা বস খোকহনবা, হকচাংগী ভোং লাগংপা অমসুং হকচাংদা মৈশা, ময়্যাই পীচনা থবক ভৌনবা পাজল পী। হকচাংগী লাগংননবা মচাক পীবগী মমুংদা প্রোটিনা খাইদগী ইয়েন হেল্লি।

মহৌশানা শা, ডা, মরুমদগী কংবা প্রোটিনা অতৈ পাহী-দগী কংবদগী মঙণ হেল্লি। ভৌইমসুং অতৈকপা মনা-মশিং অমসুং হরাইনচিংবা নিয়ামিষকী চিঙ্কা মরাডকায়না চিঙ্কা মখল অসি য়াওয়ি।

শা-ডাগী শরুক ওইবা প্রোটিনগী শরুক অসি ছুয়বা হোংনবদা ভিটামিন এ, বি, সি, অসিমচিংবদগী মতং কংই।

কাঞ্চরী

চিজাক

ভিটামিনগী বাদি অরোইয়া, লুমায়াদা (য়েংবিয়) মরম অতুনা
ভিটামিন যাওবা মনা-মশিংগা চামিন্না য়ায়া কামৈ ।

প্রোটিন য়ায়া যাওবা চিজাকী মনুংদা হুং ইরাই অসি চামগী
মনুংদা ৪৩ অতুগা অতৈ ইরাইনা ২২ দগী ২৮ কাওবা। ইরাইগী
মনুংদা মুগা অমসুং মসুরিনা অথোইবনি । ডা (ডাক্টা, শেরে,
ভাতিচিংবা) না ২০ দগী ২২ অতুগা শানা ১৯-২৩ যাওই ।
শমগী মনুংদা হেংগা অমসুং হামেগী শানা থাইদগী হেলি ।
প্রোটিন অমসুং অমসুং কয়ামকুম থোকু খায়রি । মত্হাদি-
মসুরিনা, কুংবনা কেসেন (Casein), শাদগী কংবনা মাইওগিন
(Myosin), এলবিউমিন-না মরম অমসুং মনা-মশিং মাই-
মরোঅগী কংই ।

(Gluten & Legumin)

গ্লুটেন-না মনা-মশিং অমসুং মাই-মরোঅগী কংই ।

গেলটিন (Gelatin) নাইট্রোজেনা হেমা য়াওবা প্রোটিন
মরম অমসুং অসি অসিদি অতৈদগী তেগী । এলবিউমিনা
গেলটিনগা চামিন্নবদি এলবিউমিনগী চাং তানা চাংদি অরকংগু
মচাক অসিনা মেনথংলি । গেলটিন অসিদি নাইহো অরকং
নচিংবা লায়নাদা পাওবা কামৈ ।

মহাও (Fat)

বহুতক মহাও অমসুং খাওগী কাঙলুপ অসিদি কার্কোহাইজ্রেট
টনাংগী শরুত্কা রাওরিবা মচাকশিং অচুগা অমতনি । হারমদি
কার্কোন, হাইজ্রোজেন অমসুং ওক্সিজেন মচাক অহম অসিগী মনুংদা
মহাওনা হাইজ্রোজেনগী শরুত্কা হেরা রাওই । মরম অসিনা
টনাংগী শরুত্কাগী মহাওনা শরুত্কা ২১ হেরা মৈশা পীবা ওমই ।
মহাওনা প্রোটিনগী অরাংপা শরুত্কা কয়ামকম কোকহলি । মহাওগী
শরুত্কা রাংপদা রাং কংথৈ অমসুং হকচাং কায়াংকী থবকসু
শোল্লি ; মরম অচুনা হকচাং শোই । খোইদোক-হেলোক্কা খোপ
কংলক্তে । মহাওগী জাং অসিনা মরু ওইনা হকচাংগী মৈশা
শাদোং, শিংলিগী থবক ভোনবগী পাক্কা পী । হেরা শীজিন্নরগা
মহাওগী শরুত্কা হেলুনা হকচাংদগী নমথিবা জমাং খোকহলি ।
ঐখোয়না মহোশাগী শীজিন্নরিবা চিহ্নাক চাক, হরাই অমসুং
মনা-মশিংগী এফ্রাংদা খোইনা হেরা মহাওগী শরুত্কা রাওদে ।
চাক্কা চামগী হিংদা ১৩ অচুগা হরাইদা সুং হরাইদ নত্তনা চামগী
মনুংদা ৫ রোম রাওই । সুং হরাইদি— চামগী হিংদা ২০
রোম রাওই ।

লৈপাক হরাই, বাদাম, হজ্জাম খাও, দি, মাখন, য়েকমদা
মহাও কায়না রাওয়ি । কয়াদা কয় রাওবা হারম অরোইবা
লাবায়দা রেবিউ ।

(অকবা চিহ্নাক্কা অশেংবা হিথাক্কা)

চিকিৎসা

ধুমগী জাং (Mineral Salts)

মীওইবগী হকচাংদা ধুমগী জাং অসি পাউণ্ড ৭ হায়বদি
সেয় ৩০ ঘোম লৈ । হায়খিবা চাং অসিগী শক্কক তক্কক
খোকপগী শক্কক মঙাদি শক্কদা লৈ । ঐখোয়না চিকিৎসাগী
ধুমগী জাং অসি হাংলবদি শিবা কাওবা য়ানা হকচাং অসি
মায়কই ! চাউয়াক্কা ধুমগী জাং অসি হকচাংগী শক্কক চামগী
২৫ দি হকচাংদা লৈগদবনি । ধুমগী জাং অসিমা হকচাংগী
মখল-মখা অয়াহা হকচাংগী মশীং শেমগুংলি অমসুং মখোয়বু
মখা ফনা থমই ; মখল-মখা অয়াহা ভুয়বগী বস খোকহন্দুনা
অচাপোং ভুমহনবদা মতেং পাংই । জৈগী অশীনবা কোকহন্দুনা
অয়াকপগী শক্কক য়োকখংলি । অসিদা মঙদা খোঙ-খুংনচিংবা
হকচাংগী শক্কক, হকচাং মসুংদগী য়ম্মশিং অমসুং ভোংনচিংবগী
থবক্তা মতেং পাংই । থম্মোয়না তম্মা অমসুং জৈগী জৈচেং
থবোহীগী ফিরাং জৈলিং য়াকমদগী থবক্তা ধুমগী জাং অসিমা
অয়াহা মফমদা মতেং পাংই ।

মীওইবগী হকচাং অসি মৈ খাদোক্কাগা কংবা উং অহু
ভোঙান-ভোঙান য়াবম্বে খাইদোকপনা (analysis) ভোবদা
মখাগী পোংলমলিং অসি ইউনাইটেড ষ্টেট আমেরিকাগী বুদে-
টিন নম্বর ১৪২ পী মজুংইয়া লেগী । মজুদি :—

কাজনী চীজাক

ওক্সিজেন (Oxygen)	৩২.০০	চামগী হিংদা
কার্বোন (Carbon)	১২.০০	
হাইড্রোজেন (Hydrogen)	১.০০	
নাইট্রোজেন (Nitrogen)	১৪.০০	
ক্যালসিয়াম (Calcium)	৪০.০০	
সোডিয়াম (Sodium)	২৩.০০	
ম্যাগনেসিয়াম (Magnesium)	২৪.৩০	
আইরন (Iron)	৫৬.০০	
ফসফরাস (Phosphorus)	৩১.০০	
সালফার (Sulphur)	৩২.০০	
ক্লোরিন (Chlorine)	৩৫.৫০	
পটাশিয়াম (Potassium)	৩৯.১০	

অসিহা মতম আইওডিন, ক্লোরাইন, সিলিকম, গ্রীমিনিয়
 জিক, বেকলিয়, মসমিক, মট্রিবা চাং মামা বীক্সা মট্রি মখতল
 হামগ্রিবা হুমগী জাং অসি অকোই অহের নাইনা হকচাংদা
 কামরবসু খোইনা হেরা হামগী অকসু চঙগদকা অহদি মজো
 শানা য়া চাহগীবা অমা পোকহরকই। অসিহা মতম পুয়কপা
 মতমদা কেলসিয়ম চঙগদবা মতমদা চেমবাক, জামুক-নচিংবা
 চানীলেকই। শল, লেবোইনা থুম লেবা লেপুংদা চঙগনা মইনা
 লেকপা নচিংবাসি মরম অসিহগীনি।
 মখতা হামগ্রিবা থুমলি অসি মাইওইবা খনিদগী থোকপা
 বাজু-নচিংবদগী ওংগনা শেমগনা মশক নাইনা পুথোকগা হকচাং

কগংকনি হায়হুনা হিদাক লাংথক্তা মকরধ্বজ, লোহভস্ম, রৌপ্য-
ভস্ম চিংবা ডাক্তর কবিরাজগী হিদাক্তা যাওবা, নীওইবগী রাখনা
শেষা মশিং অসিদিগী মর্হেশাগী ওইবা চিজাক, মনা-মশিং
হৈ-রাদা ঈশ্বরগী থুংশেমদা যাওহকপনা শরুক লিশিং হেমা ফৈ।
মরমদি কলিদা পোকপা মবুক ফক্তবা, শেল পাস্বা ললোনবা নী-
ঈশ্বরগী ওকবা বাখল অহু যৌবা ওগ্রগনি হায়বসি ওইথোক্তবনি।
মরম অসিনা মর্হেশা লাইরেদীনা দীক্তবা অফবা চিজাক্তা যাওরবা
থুমশিং অহুদা চাদুনা হকচাং শেংহনগদবনি। ওয়মথ ললোন-
পোং ওইরবা, ধাতু-নচিংবদগী শেষা মশিং অহু হকচাংদা তিন্দে
হায়না নেপুনা থাদোকদবনি।

ক্যালসিয়াম।

(Calcium)

ক্যালসিয়ামগী চপচাবা শব্দ অর্থদি শুনু হায়না হনোকপস্তু
যাই। শুনু অসি মীওইবগী হকচাংদা চামগী হীংদা শরুক অনি-
রোমদি লৈ। ম জাং অসিদি শরুক, যা শাগংপদা অমসুং
চেংশলহমবদা চঙবা মচাক অমনি অমসুং তোং, শিংলিগী
থবক্তা তেংবাংই। মসি বাংলগনা শরুক-শয়াং শোনবা, যা ফংলক্তা
থম্মোয়, থবোদীনচিংবা শোল্লক্তুনা ফ্কারনচিংবা লায়না পোককই।
চিজাক্তা শুনুগী শরুক অসি বাংলবদি অঙাং ময়া না হৌদে
অমসুং লোক চেল্লি। হকচাংগী ঈদা শুনু বাংলবদি ঈ-হাথবা
অমসুং ঈ-ওবা-নচিংবা লায়না নাগল্লি।

মহৌশানা কালসিয়মদি—শঙ্কোম, কিসমিস, খজিৎ, খাবক, পেংবা, যেন্দেম, ফেরুমদা য়ায়া যাওই। থোইদিং, তিহেলী-চনম: জীরা-নচিংবা মরু-মরাংদা চামাথোকপগী শরুক মরিদগী শরুক অমা ফাওবা যাওই। এজাং থোংবদা হানগী মহি অহু হৈদোক-প্রবদি হান্ননা এজাংদা যাওরম্বা কালসিয়মগী শরুকশিং অহু মাঙখি।

এথোয়না কা চাবদা যাওরিবা শুনু অসিদগীসু কালসিয়ম অসি শরুক খরদি ফংই। মী অমনা নোংমদা কালসিয়ম অসি গ্রাম ৫ রোম চাদিং তোই মরম অহুনা চংখিবা অসিদগী খরা হেন্না চাগদবনি।

ফসফরাস (Phosphorus)

মীওইবগী হকচাংদা ফসফরাস অসি পাউণ্ড ২ রোম লৈ হায়না লেপ্তৈ। অহুগা পাউণ্ড ২ অসিনা মী ২০০ রোমদা পীজবদা মথায় খাগনি হায়নৈ। চিঞ্জাকী মরমদা মুন্না থিজল্লম্বা স্যার ম্যাক ক্যারিসম্মা মীওইবগী, জীবনি কোষ খুদিংদা লৈ হায়না হায়রম্বা।

মচাক অসি রাংলবদি জীবনী কোষ (cell) শিং অসি মশীং য়ামথোকহনবা উমদে। মচাক অসিদি শরুক, শিংলি অমসুং থোপ্তা লৈ। মরম অহুনা ফসফরাস রাংলগা কাউগনবা, কোক ডাওগনবা, হকচাং চোকথবা, শিংলি ফন্তবা, শরুক-শয়াং তেকপদা শে.জববা থীল্লৈ।

৪- হকচাং নোয়-পেলহল্লি, শরু শাগংলি, জৈগী অংকপা যোকখতুনা জৈ শেংহল্লি। খোইদোক-হেন্দোক্লা, হরাই, ডাখরোট, পেস্তা, বাদাম, লৈপাকহরাই, খোইদিং, যুবী, শজোম, ডাতিমচিংবা ডা, হামেংমকোক, য়েরুম মমুংনচিংবদা যাওই।

নোংমদা মশা ফরিদা গী অমগী ফসফরাসকী শরুক অসি গ্রাম ১°৫ চঙই। খুপি মবুক কংবী অমসুং অগীকপা অঙাংশিংদা চাং অসিদগীস্তু হেন্না পীজগদবনি।

স্বোংকী জাং

(Iron)

জৈগী মক-ওইবা মচাক অমনি। চারিবা চিঞ্জাকপু চাক-খেক্তুনা তুমহনবদা (Oxydization) দা য়ান্না তেংবাংবা পোং অমনি। মচাক অসি রাংলগা জৈ কংশনবা (anaemia) খম্মোয় শোনবনচিংবা লায়নানা নাগল্লি; কুচু তাইফেং তারকই অমসুং ওক্সিজেন লৌশনবদা মতেং পাংবা মরুয়া আইরন অসি রাংলগা হকচাং শোংহ)।

মন্নিচংপা মনা-মশিং :— পালংশাক, পেরুক, নুংশিহিদাক, হজ্জাম, তিজ্জো-চনম, যদিগোম, হাইঙং, য়েরুম মমুং, কিসমিস, মঞ্জে, কমলা চম্প্রানচিংবা হৈ-রা, চানা, মুগনচিংবা হরাইদা অখোই-অহেন নাইনা যাওই।

চিঞ্জাকী মরমদা মুন্না খঙলবা ডাক্তরশিংনা চাং য়ান্না মুন্না হেংলগা অসুন্না লেপ্লি মজুদি—খনিদগী ফংবা য়োত্তগী শেখা

লোহভক্ষনচিংবা খুৎশেমগী য়োত্তি ঈদা তিনবা ওমদহনা ইকচাংদা কুইনা লৈরগা অনাবা পোকহ্লকই । মরমহনা ওয়মথে য়োত্তগী শেম্বা হিদাক থাদোকগা চিজাক্তা যাওয়া য়োং চাগদবনি ।

সোডিয়াম

(Sodium)

ঈবু য়াকহন্দুনা থায়া ডুম জাং অগনি । অগা চাবা ডুমদব-
দগী থোকপা পুকী লায়না অয়াস্বদা য়ায়া কাংল । ইকচাং চীক-
খোংপা, ঈশিং মরিদা নাবা লায়নাং, নোডিয়ম অসি যাওবা
পোং চারগা ফৈ । তৌইগুয়সুং মশা করি । মীনা চাং হেমা
শীজিন্নরগা ইজম শক্তি বাংলকই ।

খোইদোক হেন্দোক্লা—সেলেরী, গাজর মূল, ভেলগুি,
যুলী, য়েক্রম মমুং, আলু, খামেন্দা যাওই ।

আইডিন

(Iodine)

মহাও অমসুং ক্যালসিয়ম যাওবা পোং চাবদা আইডিন
অসি চঙই । তাং-তাংদা নাবা, চীক-খোংপা, খোঙশাদা নাবা
লায়না কগলি ।

গেহ, মঙ্গল, কোবি, হবাই উরিগী জাও যাওই ।

সলফর (Sulphur)

গন্ধক অসিদি শম, খুজিল, হকচাংগী টিসু (Tissue) নচিংবা শাগৎপদা চঙবা মচাক অমনি। মসি ব্রাংলবদি মাংবা য়ৈখৎকলি অমসুং শম পোক হোঁগলি।

ফিরাঙ্কী লায়ন! পুয়মজা, মাংবা য়ৈখৎপদা গন্ধক যাওবা পোং চারগা কৈ। তিহেলো, গাজর, মুলা, বাঁধাকোবী, ফুল কোবী, য়েকুম, কিসমিস, পালংশাক অসিনি।

পোটাশিয়াম— হাকচাংগী মশীং (Tissue) গী চিংখোক-চিংশিন (Elasticity) গী থবতা চঙই। অমসুং ফিরাঙ্ক থম্মোয়গী থবক কনখৎহলি।

গাজর, মজ্জা, আলু, ডানচিংবদা অথোই-অহেন নাইনা যাওরি।

য়েগ্যানিসিয়াম (Magnesium)— শিংলি, থোপ শোকপা কহলি। উনশা কলি। হকচাংগী মরুম চুমখোকই।

খেজুর, জাঙ্কা, কমলা, থৈবোং, বর্লি, য়েকুম, হামেং মখোমদ মরাঙ কায়না যাওই।

কোপার — (Copper)— কোরিগী থুম জৈ অঙাঙবা শা-নবা, জিবনী কোষ শাবদা চঙই। জৈ কংশনবা কহলি।

বাদাম, থরোই, হৈ অকংবা, ডা, মরুগী জাং হায়বদি মজ্জা, আলু, পালংচিংবা অমসুং লকোইদা যাওই।

সিলিকাম—(Silicum)—স্না কহলি, ভাবগী শক্তি হেলহলি
চিন্সু কগংহলি অমসুং মিং লংখংহলি ।

ম্যাগনিজ—(Magnese)—খোম খোকহলি, নীংশিংমবা
পাঙ্কল কলহলি ; কহী কহলি । চহী অহমদগীনা চহী মঙা
কাওবগী মনুংদা অঙাংগী মশা শাগংপদা মকুওইনা চঙবা
মসাক অমনি । শা, ঙাগী কিরাক, শাদুম, চোইদবা চেঙ,
মকু-মরাং, য়েকুম, কোশ্চেক তুজোহী, মুংশিহিদাকুচিংবদা স্নাওই ।

মথক্তা হায়জিবা থুমগী জাং অসি মনা-মশিং অতেকপা,
এহাং-নাপী মঠে-মরোংদা অথোই-অহেন নাইনা স্নাওবা ঙাক্তনি
অমসুং এহাং-নাপী মঠে-মরোংগী মকুদা স্নায়া স্নাওগলি । মকু
খোক্তুনা অমদি মগ্রাম স্নাওহল্লবদি—থুমশিং অসি মাঙগলি ।
মরম অহুনা ঙুমমথে হৈ-রা, মনা-মশিং অসি খোক্তিঙেদা নীংখিনা
চামখোকদবনি । খোকপা লোইয়গা চাল্লবদি থুমগী মঙল
মাঙই । থোংবদসু থুম মাঙই—অহানবা হাপচিনবা মহী অহুনা
এহাংগী মহী অহুম ওইহনগদবনি । মীঠেগী ইরোনবা—
খৌগলোনদা অনোইবদা অহানবা মহী হন্দোকপহু থুমগী জাং
মথে মাঙলবনি ।

চিক্কা হিদাক্সা ওইহল্ল, হিদাক্তি চিক্কা ওইগদি ।

(হিপোকেটস্.)

ভিটামিন

(Vitamins)

চিকিৎসা মহোপাধায়ক ডাঃ বাইদোকপা স্বাদনা চিকিৎসকী
ময়াই (খাণ্ড প্রাণ) 'ওইনা' স্বাওহনা খোইদোকপা শক্তি অধনা
পুলি, হকচাংবু য়োকখংপা, মখোয় স্বাংলগা স্বকবা চিকিৎসক ওই-
নসু অমসুং চাং নাইনা চাহনসু হকচাং কগংহনবা ওমদবা অমসুং
হকচাংদা লায়না পোককপা, মহোপা লাইয়েইনা পীবা চিকিৎসকী
খবায়বু বৈজ্ঞানিকশিংনা ভিটামিন (Vitamin) হায়না খোল্লি।

ভিটামিন অসি গুণগী মহুং ইয়া শরুক মঙা খোক্লা
খাইদোকই। মহদি :—এ, বি, সি, ডি, অমসুং ই। কাওরবা
চিকিৎসকী ভক্ত খঙলবা সার স্ববাট ম্যাক্যাবিশনা ভিটামিনশিং
অসিনা হকচাংগী অতোপ-অতাল্লা বহুশিংগী খবক্তা কাংবহ
তোঙান-তোঙান পুখোক্কাই। মহদি :—

ভিটামিন 'এ'না—মিৎ, খবোয়ী, চাকখাও অমসুং বিবোং-
খিহিনা কারবা।

ভিটামিন 'বি'—খোপ, শিংলিহিং, তোং, তোংগা, খীহিনা
কাংই।

ভিটামিন 'সি'—ইদা

ভিটামিন 'ডি'—শরুক

ভিটামিন 'ই'—কহী কহলি অমসুং অতাং পোককা পাঙ্গন পী।

ভিটামিন পুয়মক, মনা-অখিং, হৈ-হা, পানী ওইবা চিকিৎসকী।

কংই। ভিটামিন ডি-না মুংশাদগী কংবা ওমই। অহুগা ভিটামিনশিং অসিসু মচুগী মতুং ইয়া থেমবা তাকই।

ভিটামিন 'এ'-নাপু

শা-ঙাগী মহাও, শঙ্কোম, মাখন, য়েকুম মমুংনচিংবা, ডাগী থাও, লফোই-নচিংবা মচু নাপু শাবা পোতা যাওগলি।

ভিটামিন—'বি'+ 'ই'—ভোঁনা ডাঙবা পোতা।

চোইদবা-চেঙ, গেছ, বর্লি চানা-নচিংবদা।

ভিটামিন 'সি'—অশংবা হৈ-রা মনা-মশিংদা।

অশংবা মচুগী মনা-মশিং-পালংশাক, বাঁধাকবি, মুলা, হুজাম পেকুচুচিংবা।

ভিটামিন পুন্নমক অসি পুন্নমক ভিন্নরগা মীওইবগী হকচাং কগংনবা তৌই। পাহীগী মশাদা মুংশানা য়েবদা রসায়নিকী অঙ্কপা থবক্তগী ভিটামিন পুন্নমক পাহীনা মশাদা লোশনবা ওমই। তৌইগুম্বসুং থরায়পানবা জীবদি পাহীগুয়া ভিটামিন 'ডি' নত্তনা, অতৈদি মপাঙ্গগী লোবা ওমদে। মরম অহুনা হাকথেননা লৌজবসু, কোইথোক্কা মনা-মশিং মইহে-মরোং চারগা কংবা ওমই। ভিটামিনশিং অসি হকচাং কায়ং অতৈদা লৈবুবসু কিয়াক্কা থায়দগী হেমা যায় লৈ।

বাকরিসবর-কায়ব-ভিটামিনগী মরম অমনা ভিটামিনশিং অসি হকচাং কায়ং অতৈদা লৈবুবসু কিয়াক্কা থায়দগী হেমা যায় লৈ।

এ, ভি, ই-দি মহাও ওইবা পোতা অহুগা ভিটামিন ই সি-না
 ত্রিনিদা শোদোকপা ওইবা : কক্কর অসিনা মথকী কাঙলুপ অসিনা
 শক্কোম, মাখন, কোডলিডক্ক ওইবা, মনা-মনিং মহাও য়ায়া য়াওবা
 পোতা কংই। অহুগা অকোনবগী কাঙলুপ অসিনা সাইট্রস হৈ—
 চম্পা, কমলা, আলু, বাবেন অশিববনচিংবা ত্রিনিগী শক্কর য়ায়া
 য়াওবদা কংই।

খাঈশেংবমক্তি বিজ্ঞাপনকা হাপ্লিবা ললোনবগী অচাপোং
 অমসুং হিদাক্তা ভিটামিন য়ায়া য়াওই হায়রবস্তু মহোশাগী
 ওইবা অশেংবা অচাপোতা য়াওবনা য়ায়া হেল্লি। ময়মহুনা ওই-
 মইখদি ভিটামিনগীদমক্তা মূংশানা নীংখিনা য়ৈয়বা মমুন্ কারবা
 অমসুং ভগ-ভগং ভেঁকুবা অচাপোং বন্ধুবা চাগদবনি। অহুগা
 ভিটামিনশিং অসিদি য়ায়া কুইনা খোং-খাক্কবদি মাঙখি। খোই-
 দোক হেল্লোক্তা ভিটামিন 'সি' খোংবদা থুনা মাঙগল্লি। ময়ম
 অহুনা তুয়া ওমদবা শক্তি লৈয়বদি অতেকপা চাবনা হেরা কৈ।

ভিটামিন 'এ'

হকচাং কগংহনবা, য়াং কংশনবা, যন্ত, টায়কয়েড, নিউ-
 মোবিলনচিংবা লায়নাশিংদগী ডাকখোক্কবা শক্তি অসি ভিটামিন
 এ-না লৈ। অসিদা মন্তনা মিং কন্তবা মিংকী লায়না খুদিংদা,
 অমসুং ই, ত্রিনিগী লায়নাদা ভিটামিন এ, য়াওবা পোং চারগা
 য়ায়া থুনা কগংলি।

ভিটামিন 'এ' যাওয়া পোং অসি স্বাংনা চারুগা যাং কংশলকপা, চানীং-থকুংদবা, মিং, থবোদ্বী, ইপিং মস্বিগী লায়না নগল্লি। মুস্বিগী মচা পোকুবা শক্তি মাঙলকই। চিৎসেং-চিৎসেং মাংবা, জেলহাও কাইবা, লমজল, একুংমিংমচিংবা লায়না বাপল অমসুং অতোপ্পা লায়না হকচাংদা চঙলকপদা শক্তি স্বাংলকই। মসিদি মৈশা কল্লবদি থোং-থাকপদ, থোইনা মাঙদে।

হালিবাট থাও, কোডলিভর ওইল, শজোম, য়েকুম, মাখন-নচিংবনা অমসুং অরাথবী, কিসুমিস, ন্যসপতি, বাদাম, পেস্তা, লৈপাকহুই, চুগজাকুচিংবদা মরাঙ কাইনা যাওই। চনাং, গেজগী রাম, বাঁধাকবী, পালং শাক, চানা মতোমচিংবদসু অথোই-অহেন নাইনা যাওই, শাদদি ইয়াও যাওদে হায়বসু রাই।

ভিটামিন — 'বি'

বি-দি মখল অনির্ধোকা 'খাইদোকই 'বি' (১) 'বি' (২) বেরি-বেরি লায়না ডাকথোকপা অমসুং শিংলি চাউথোকপা কহল্লি। থম্মোয়, কিয়াক, অমসুং তুম্বা বম্ব, ইপিং বরি, 'কগংহল্লি। মাংবা মুংঙাইনবা, হকচাংদগী কত্তবা মচাক পুথোকপদা অমসুং তুম্বগী পাকল হেনগংহনবদা চঙবা মচাক অমনি। স্বাংলগনা চাকখাউ থিবাং-থিব্রিন শোলকপা, চাবা তুমদবা, শিংলি, থম্মোয় শোকপনচিংবা লায়না লাকল্লি। মীরোনবী মুস্বিগী 'ভিটামিন 'বি' অসি স্বাংনা পীরবদি মমা-মচামক বেরি-বেরি লায়না বাপল্লি। অশিনবা, পোং থাকুনা থোংবদা ভিটামিন 'বি' অসি থোইনা মাঙদে, ভোইমসুং কয়িম্বা অয়াকপা থাকুনা থোংবদি মাঙলকই —

ভিটামিন 'বি' —(২) নী বাংলগা লাইথু, অচোবা, অঁউউ
উনশাগী লায়না. কংশিনবা, ধোপ কস্তুরা, মিত্তা, ধোদোং
লৈবনচিংবা লায়নান্ন নাগল্লি।

ভিটামিন - 'সি'

ভিটামিন 'সি' অসিদি ভিটামিন পুষ্কগী স্বাদগী হেন্না
কামবা মখল অমনি। ই শেংদোকপদা অমসুং অতোপ্পা ভিটামিনগী
থবক পাঙথোকপদা, থিবোং-থিবিনবু নীংথিজন্য থস্বদা মপা
লৈতে। মথকী অসিদা নন্তনা নিউমোনিয়, হুপিং কক, হুস্ক-
নচিংবা লায়নাদা স্বাদ্য কামবা মচাক অমনি। স্বাদি-স্বাধোং নাবা
ফ্রাভিনচিংবা উনশাগী লায়নাদা অমসুং ব্রীশিং স্বাক্ষনচিংবা
লায়নাদা স্বাদ্য কামহল্লি।

চন্দ্রা, কমলা, হৈথু, আকুর, কিহোম, অরাধবী, পুংদোল,
কিসমিস, যুবী অশংবনাচংবা হৈদা মরাঙ কাবনা স্বাওই। মনা-
মলিংগী মসুংদা থামেনশিনবা, কোবী, বিট, মূলা, তিহুলা,
চনম, আলু অঙাঙবা, মোরোক অডেকপা, পালংশাক, কদিগোম,
মেথিনচিংবা অখোই-অহেন নাইনা স্বাওই।

চেঙ. গেহগী স্বাম, হুইইইদি ভিটামিন 'সি' অসি ইয়াওবু
স্বাওদে স্বাদ্য স্বাওই।

হৈনা হৈজিং কান্নকপা মতমদা ভিটামিন 'সি' অসি মরাঙ
কাবনা হৈদা লৈবকই। বীয়েল্লিও অমসুং মৈবীং কুল্লিওদা
ভিটামিন 'সি' অসি স্বাদ্য হুইই. মসুং অহনা ভিটামিন 'সি'
স্বাওদে পাঙ মরাঙ কাবনা চাগহবনি।

‘সি’ অসি স্বাংনা চান্দবদি -- ক্যালসিয়ামগী খবক পল্লি, বরমহুনা শরু, স্বা, স্বারিদগী ত্রৈ ভাবা, স্বারি পোহা, খোহা অমখিবা, কুহু ভায়বা, চানীং-খক্কীংদবনচিংবা লায়না ওইয়কই। অঙাংলিংগী চাবা তুমদবা, মিৎ নাবা, চিক্কেং-চিক্কেং মাংবা লায়নান্না নাগল্লি।

ভিটামিন — ডি

শরু-শয়াং, স্বা কংলকুবা, স্বাং কংশিনবা, খবোহী পোকপা অঙাংলিংগী শরুগী লায়না, অঙাংগী স্বা হোঁবা খিমবা, লিংলি শোনবা, লায়না পুম্মক অসি ঙাংথোকই।

ভিটামিন ‘ডি’ অসি স্বাংলবদি শরু-শয়াং নাবা, তুহা স্বাদবা, তাং-তাং অসি শোনবা, মাংবা য়ৈৎপা, ত্রৈ খাংলকুবা খবোহীগী লায়নানচিংবা অস্বাস্থ্য লায়না পোককই।

ভিটামিন ‘ডি’ অসিদি চিকিৎসাকগীদ বস্তনা লুংশানা হকচাংনা য়ৈয়গা হকচাংগী মহাওলিং অসি শৌদোকগা লুংশাদগী কংহোই।

ঙা অমসুং অঠৈ জীবগী কিয়াক্তা ভিটামিন এ, বি, সি, ডি, অসি মরাঙ কাহনা লৈ। যরম অহুনা কোডলিভর ওইল, ঙা অঠৈগী ঘাউ অমদি মাখন, শক্কোয়চিংবদা ভিটামিন ‘ডি’ রাওই। য়েকুম যয়ুং, অঠৈ মরুমদম্ ভিটামিন ‘ডি’ রাওয়ি। বনা-খলিং অঠৈদম্ অথোই-অহেব নাইনা রাওবা ঙাক্তনি।

ভিটামিন-ই

‘ই’ অসিনা কস্মী কহলি, কুচ নীংখিহলি অমসুং সুপীণী খোম অমসুং অঙাং পোকুবা পাকল পী, মৈশাদা ভিটামিন ‘ই’ মাঙদে। চুগজাক, গেছ, যুগ, অজুর, গাজর, য়েকম যমুং, শজোম অনৌবনচিংবদা যাওই।

মথক্তা হায়খিবা ভিটামিনশিং অসিদা নক্তনা অঁতৈ য়াম্মা পুখোক্লি। ভৌইঙুয়সুং মখোয়গী কান্নবা ভশেংনা পুখোকপদি ওমজি।

অয়াক-অশিনগী চাং (Acid-Basic-Balance)

অকবা চিকিৎসাপু চাং নাইনা মডমচানা চারগা চারিবা পোং অহু নীংখিনা তুমহল্লগা হকচাংগী জে অশেংবা শাংগেলিবনি।

ঐখোয়না চারিবা চিকিৎসক তুম্বদা অশিনবা (Acid) থোকই। থোক্লিবা এসিড অসিগী চাং অহু চপচানা থম্বা ওয়বা হায়বদি অশিনবগী শক্কু হোম্মা লৈডনবা অয়াকপগী শক্কু চঙই।

জৈগী মহাওদি তংহুনা য়েংবদা অয়াকপগী শক্কু নমই। বৈজ্ঞানিকী রসায়নিক পরিক্ষাদা জৈদা এসিডকী শক্কু অমা ওইয়গা অয়াকপা (Alakalles) গী শক্কু ৮ নি হায়না লেম্মী। চাং অসি কায়রগা জৈপিং য়াকম, থক্তা হাইগংপা এসিডোসিস, লাইহৌনচিংবা লায়নানা নায়কই।

চাওরাক্সা শজোম, মমা-মশিং, মই-ময়োর অডেকপমা বহু অমসুং অঁতৈ অতোম্মা চিকিৎসগী শক্কু মরি হোম্মা চারবদি অশিনগী

শরুকা হেনবা ওমদে । মহোশীনা অশিনবা চন্দ্রা, কমলা, কিহোম-
বর্জিবা পোংশিং অসিনা হকচাংদা অশিনবগী শরুকা হেজংহনগনি
হায়বা বোইদোকপা মরম লৈতে অমশুং অরাকপা পোংশু
হকচাংদা অরাকপা হেজংহনগনি হায়বা যাদে । মরমদি হৈ-রা মনা-
মশিংদা রাওরিবা অশিনবগী শরুকা অহুদা পোটাংস অমশুং সোডা-
নাচংবা অসি এসিড থুই ওইনা রাওহুনা লৈ । এসিডশিং অহু তুহুদা
ওস্তিজেমা চাকথেকত্রংগা পোটাংস ১শুং সোডানচিংবা ইদা অরাকপা
হাপচিনগদবা শরুকা অহু লৈহৌই । মতম কুইনা এসিডকী শরুকা
হেনা লৈরবদি উনশা ফংলক্তে, রাঙ কংলকই অমশুং লু-ভাং
চীককই । অসিঙুয়া এসিডনা হেনবা লায়নাংবা নাবা মীদদি
শরুকা ১০০ অরাকপগী শরুকা ওইগদবা পোং থলুনা চাগদবনি ।

মরম মুমা খিজিলুংবা চিহ্নাকী তত্ত্ব বক্তবা পণ্ডিতশিংনা
চীক, উল, সাঙ, বালি, চিনি অঙাঙবা চনাংগী শরুকা যাত্না
পোংশিং অসি এসিড ডাক্তা ওইবনা শা, ডাক্ত এসিডকী শরুকা
য়াত্না রাওবনা পোংশক অনি অসি ভিন্নহুনা চাবা কতে হায়বসি
লেগে ।

ডাক্তর এইচ, মেনকেলনা অচাপোত্তা রাওবা মিনরেল
সল্টশিং অসিগী মরুকা করম করহুনা এসিড অমশুং বেসিকনা
হায়বহু পুথোত্রি । মহুদি :-

এসিডকী জাং—সলফার, ফসফরাস, সিলিকা, ক্লোরিন,
ক্লোরিন, আইডিন, আর্সনিক অমশুং ব্রৌসীই ।

আলকোলেজগী জাং—পোটাংস, সোডা, কেলসিয়ম, আইরন,
এলুমিনা, কোপারমচিংবা ।

ছায়া লোখোকগ্রবা মহী (ফোল), বোরোই, বাদাম; আখ-
ছোট মস্তবা হৈ; মমা-মশিংগী জাংজা পালংশাক, সেলোরি,
পেকরক, বাধাকবী, ফুল-কবীমচিংবা হুয়াইগী মনুংদা মুন হারম্বিক
অচাপোংশিং অসি আলকেলিজ দাওবা ওস্তাদি।

শা, জা, বেকম, পাউকটি, বিস্কুট, বী ঝাওদা তাউহবা
পোং, হু, চা, কোকি, আচাননচিংবসি এসিড ওইহনবা চিকিৎসি।

চিকিৎসা মখলগী চাং

স্যাব্ব য়বার্ট ম্যাককারিসন কোবা চিকিৎসী ময়মদা বিজনবা
ছাত্র অমনা ভারতা চানরিবা চিকিৎসা মখল ময়াম অসি উচি
কয়ামকনু শরক তরেং খোকা খাইদোকগা ভোপ-ভোপা পীজহনা
য়েংখি। চাং য়েংজিঙে মমাঙদা উচিশিং অহুগী মশাশিংহু চাংচং
অমতা ওইনা কয়ম্মী অমম্মং লুহা ওন্দুনা য়েলম্মী। মুমিং
৮০ নিগী মতুংদা য়েংবদা পজাবী শিখশিংগী চিকিৎসা চাবা কাঙলুপ
অহুনা চামগী হিংদা ৭০ পাঠান চিকিৎসা পীজবা কাঙলুপ অহুনা
চামগী হিংদা ৫৭, বাজালীগী চিকিৎসা চাবনা ৩৩ অমম্মং মাজাজীগী
চিকিৎসা চাবনা শরক ২৩ লুহা হেনগংলম্মী।

শিখশিংগী চিকিৎসা চাবা কাঙলুপ অহুনা মশা-মউ কবা মনুং
লেংবা খাইদগী হেলম্মী। বাজালী অমম্মং মাজাজীগী চিকিৎসা চাবা
কাঙলুপ অহুনা খাইদগী মশা কংলমহে। মসিগী ময়ম মুমা
বিজলুদা পজাবীশিংগী চিকিৎসা প্রোটিন, মহাও যিনয়েল সল্ট
(ধূমগী জাং) ডাইটামিন য়ায় য়াওয়হা অমদি বাজালী অমম্মং

মহাওয় অয় ভৌরবদী পুন্নমক অয় ভৌরবদি।

—ভাগবত

মাত্রাজীগীনা য়ায়া বাৎনা য়াওরহা ওইয়গ্নে । পজাবী শিখশিংনা য়ায়া মশা-মউ কবা অমসুং বাং-চাউরমলিবশিং অসি ময়ম অসি-দগীনি হায়না লেপখি । রবার্ট ম্যাকক্যারিসন্না য়েংখ্রিবা চাং অসিদা মণিপুর্গী চিজাক অয়াশা মকমদা মায়বদি — বাজালী অমসুং মাত্রাজীগনি হায়না লোবা য়াই । ময়মদি—বাজালীশিংনা মকু ওইনা চাবদি চাক, ডা, হুইই অমসুং মনা-মশিংগী এফাং — অসিনি । মাত্রাজীসু অহু মঙাই । শারোপ কারবা নিপা প্রোটিনগী শরুক আউল ২ হায়বদি ছটাক অমরোম মহাওগী শরুক আউল ২ রোম চনাংগী শরুক ছটাক ৬ রোম, কেলসিয়ম গ্রাম ৫, কবরকরাস ১.৫ গ্রাম, আইরন গ্রাম .০১৫ রোম, ডিটামিন এ-না ইউনিট ৩০০০, বি ২০০০, সি-না ৩০ — ৫০ কাওবা, 'ডি' য়াম-লিবমথে চাবা কামৈ । সুপীদদি চাং খবা ভারবসু য়াই । ভৌই-ভুসুং গর্ভ পুবা মতমদা অমসুং মচা পীক্লিঙদা মথক্তা হায়রিবা চাং অসি চপচানা চাবা কামগনি । অহুগী ইনখংলক্লিবা অঙাংদদি চাওখংলকপগা লোয়ননা চাং মথং-মথং হেজংনা পীজগদবনি ।

চাবিবা চিজাকুা খাঈশেংনা হকচাংগী মৈশা পী হায়বসি বিজ্ঞান্না য়ারবসু হজিকী পণ্ডিতশিংনা য়ানরভ্বে, ময়মদি :— চিজাকুা পীং ওইয়গা জীবনীশক্তিগী মৈনা চাকুনা মৈশা হেজং-পনি হায়না লেপয়ে । অহুম ওইনমক হকচাংগী মৈশা ওয়বা চাং অমা ক্যালরি (Calorie) হায়না খোন্সুনা জীজিরি । জৈশিং সের অমবু ডিগ্রী অমা হেন্না শাগংহনবদা চঙইবা মৈশাগী চাং অহুবু ক্যালরি অমনি । মতৌ অসুয়া খী, খাওগী জাং ভোলা অমা ভুসুদা ক্যালরি ১০৫ খোকই অহুগা চেংভোলা অমা ভুসুবা

ক্যালরি ৪৭ অমসুং প্রোটিন ভোলা অমা তুহদা ক্যালরি ৪৭ থোকহলি। চাং কয়ামকুম ফেংলবনী তুংদা ভারতবাসীশিংগীদমক্তা নোংমদা ক্যালরি ২৪০০ দগী ৩৪০০ কাওবা থোকুবা চিক্কাক চাগদবদি হায়না লেপ্তি।

মণিপূরীগী চিক্কাক্তি চাকী শরুকা হেমা চায়, ও অমসুং ঘী-থাওদি চাং য়ায়া তাই। অহুগা মনা-মশিংগী শরুকা করি-গুহদসু ময়াঙ কায়না চাবা য়াওবা উই। চাকী শরুকা থরা তাহলগা মনা-মশিং প্রোটিন, মহাওগী শরুকা থরা অমসুং হৈ-রা, শঙ্কোমগী শরুকা থরা হেজংনা চারবদি, অপুম-অশাগী শরুকা পুমথা থাদোকবদি মণিপূরদি মশা-মউ ফবা জাতি অমা ওইহনবা য়াগনি।

তোয়না শীজিল্লবা চিক্কাকশিং

চাক —পৃথিবীদা লৈরিবা মৌওইবগী জাতিগী ভাষায় অমদগী হেমা চাকু নম্না চাহনা হিংই। আসাম, বাঙ্গালা, বেংগে, মাদ্রাজ, ত্রাঙ্গা, চিন, জাপানচিংবা চাক চাবা কাঙবুনি। ঐখোয় মণিপূরগীসু চা-থরুথরা হায়না হংনবা মতমদা “চাক চারব্রা” হায়না হংনবি। মরম অহুনা ইহান হানবদা চাকী গুণাগুণ থিকম থোকই।

চিক্কাকী মরম খঙলবা পণ্ডিতশিংনা আতানা চেঙদগী মন্তণ য়ায়া হেমা লৈ হায়না খাগংনৈ। তৌইগুহসুং বঃ ১৯৪০, জাহুয়ারীদা কমথিবা ভারতীয় বিজ্ঞান পরিষদতা চেঙনা আতাদগী

মণিপূরনা মৈ ওইহুনা জীবগী হকচাংদা লৈ। -- গীতা

কল্পিত ভৌত হাযনা লেখি। অতঃপরে ওইরূপ চোইথোকত্রা
অমসুং চোবোন চিথোকত্রা চাক্তি ভিটামিন মাডবদ বক্তনা
ক্যালসিয়ম ৭০, আইরন ৫০, কসফরাস ২০, প্রোটিনগী শরক ৫
চামগী হিংদা মাডখি। মরম পুয়মক্তা চমাংনা-চেঙ জাং পুয়মক্তগী
মণ্ডল লৈবা অমসুং হকচাং কবা ইহেন হেল্লি। উকাদি ভিটামিন
'বি' মাডখিবা মরম্মা খোইনা মণ্ডল লৈতে। চোইদবা চেঙ (চমাং)
চেঙগী মতোন চোংলকদবা শরক (Germ) যাওরিবা চাকী
মমুংদা মখাগী পোংলিং অসি যাওই হাযনা লেগৈ। মাহুদি :-

ক্লেশিং —	১০.১	চামগী হিংদা
প্রোটিন—	৭.৮	“ “
মহাও—	৮	“ “
চমাংগী শরক—	৭০.৫	“ “
মখীং —	৬.৮	“ “
খাতুগী—	১.০	“ “

কলগী চেঙ, পয়লা নম্বর হাযরিবা জাং অতঃপরে মখাকী
মচাক ময়াম অসি ময়াম ভাখনা যাওই। জোনা চোইরবা চেঙদি
চেঙগী কুয়োমদা খাতব লবণ (Mineral Salts) অমসুং
ভিটামিনগী শরক মাডহনখিবদা নক্তনা চাবদা হকচাংলসু
বেল্লি-নচিংবা অমসুং লিংলি শোনবগী লায়না নায়কুনা হকচাংল
-মাডই। স্কিকট (অজাংগী শরকগী লায়না) স্কার্ভি (ই লেংল-১
জাবা উনশাগী কক্তবা লায়না) হকচাং মোয়থোক চাউথোকপা

অমলুং কিয়াকী মখল-মখা অয়াখী লায়না নাঁরকই। অসিদি
নভনা মহোশা অশীনবা ওনবা চিঙ্কাকিনা চোইহুনা মণ্ডণ
পুয়মক অসি মাঙহমপ্রইদি ইকচাংদা অশীনবা কাহলুনা ভুয়দবা
জৈতোম, অধিন-অয়েং মাংবা যৈখংপনচিংবা লায়না ভুয়া ভুয়া
পোকহল্লি। অসি য়োনা ফল্লনা খাদয়বা পোংশক অসিদি অয়াখনা
চানৈ অহুগা মখকী লায়নাশিং অসি মীপুম খুদিংমক ভোজিবা
করিগীনা হায়না হংবিনীংলহুয়ু রাই। চিংববা কোকুবা ময়ম
খয়দং হায়জগে — অয়াংপা শরুক অহু অতৈ এহাং মনা-মশিং,
ভা চাকুা মেশনবদগী ওইয়হুয়ু রাই। ভোইত্তহুয়ু শেংনা
চোইখোকুবা চেঙদগী চোইদবা চমাংনা য়ায়া হেমা কৈ হায়ব-
সিদি খাজবিয়ু। কৌগী মশাদা ময়োল ময়ি খোকুা লৈ। অহাংদা
রাই, অহুগী মখংদা চেঙগী কুয়োম নাপু মানবা শরুক অহুদা
ভিটামিন অমলুং মিনয়েল সোল্টস য়াওহুনা লৈ। অহুমন্তবা ময়োল
অহুদা মহাওগী শরুক (মীতৈলোল্লা ময়োক) পুয়মক লৈ।
ময়িস্তবা ইয়োই লোইবা শরুক অহুদা চনাংগী শরুক অসি লৈ।
অসিদ নভনা চেঙগী চেঙমিং কোবা মতোমগী খজিকুং কুংশিনবা
অহুদা ভোঙায়া মণ্ডুনা মহিকুম য়াওয়িবা ময়োল অহুদা প্রোটিন
(হনাংগী জাং) অমলুং হাতব লবণ অমলুং ভিটামিন য়াওয়ি।
ময়ম অসিনা চেঙবু চোইদনা চমাং ওইনা খোলগা চৌবোন
হৈদোক্তিনা খোলবদি অতৈ আতামচিংবা চিঙ্কাকুগী করিমতা
মণ্ডণ ভাদে হায়বসি খাজবিগদবনি।

চেঙদি চহি অমা কান্দি লিয়বা চেঙবা ছাবদা মতীক
চায়বনি। কুংশিং-কুংশা চেঙদবা কৈদা (কোভা) অমলুং বোয়াদা

হাপুনা লীরবা কোদি মণ্ডল যান্না মাওই। অরাংবা, বুংখি-
বুংখা চঙবা কৈদা য়োংনা ফুপাক হাহনা শুম্ মকুপ থরা
চাইছনা থন্নবদি কোগী মণ্ডল থোইনা মাওদে, কোজুম কোহা-
মচিংবন্নু থোইনা চাদে।

চাকনা নয়া চাবসি থবক করা শূবা ওন্নবন্ম চাক ডাক্তা
চাবদি মপুংকাবা চিঞ্জাক নন্তে। মথক্তা উকত্রিবা চাং অসিদগী
খঙবিবো মাহুদি :—চাক্তা প্রোটিন অমসুং মহাওগী জাং অসি য়ান্না
ভোন্না য়াওই। মরম অহুনা অরাংপা মেনখংনবা য়াওবা প্রোটিন
ডা, হরাই, মনা-মশিং, শক্কোমনচিংবা অমসুং মহাও য়াওবা চিঞ্জাক
অভৈত্সু মরাঙ কায়না য়াওহ্নগদবনি। অহু নন্তহুনা এহাং খজিতংগা
অমেংপগা ডা অকংবা থন্নগনা পুক থন্নবা হোংনবদি —ফিহ্নাক
কন্তবা, জৈশিং পুকচং অমসুং অশীনবা কাবনচিংবা পুকী লায়নানা
নাগল্লি।



ডাসি মীভৈগী অথোইবা এহাং অহাওবা পুন্নমক্তগী হাওজনা
চাকরবা চিঞ্জাক্লি। য়ুহাংবদা “চাক-ডা! চাক-ডা!” হায়হুনা
লাউবনা “চাক হোঙলো ডা হোঙলো” হায়নবনি। ইয়ুংগী ময়া
ওইবীনা কৈথেল কুন্নকপদা মচা মশুনা “ইমা কন্নি ডা লৈন্নকই।
হংনৈ। ডাতবু হেন্‌বা ওন্নবদি লহোইবা লায়রে হায়নবনি
ডা অভেকপা থোংলবমক্তদা চাকলুক মচিদা ডারো হাপজবদি
নিংডাই চাউবা, চিলহাও থিবা নিপা-মুগীদি চাক, মপুক থন্নবনি

৩। ধোঁয়া অহুদগী হেন্দোক্তনা অমেংপা হায়হুনা ঙারি-ঙাতাই চানরিবনি। মরম অসিনা ঙাগীসু চাকী মধংদা মক ওইবা চিকিৎসা ওইরি।

শা-ঙাদা অফবা প্রোটিন অমসুং ভিটামিন এ-গী শরুক রাওরি। ভিটামিন বি-দি শা-ঙাদা ইরাও রাওদে হায়বা রাই। শাদগী ঙানা থুনা তুয়া হেল্লি। তৌইশুমসুং ঙা তগৎ-তগৎ তেকপা নক্সবদি ঙাগী মলুথ মাঙই। অপুয়া ঙা চাবদি হু চাবনি। ঙাদি রায়া কিগনবা জীবনি। মধোয়বু ফাবদা অমসুং হাংলমদাইদা অকিবা পোক্তুনা মশাদা হু অমা কায়। মরমহুনা অশিবা ঙানা রায়া থুনা থুমথে অমসুং মনম নমথিরকই। করি করিশুয়া ঙাদি মকম কোকপা মতমদা হু কায়। ঙাক্তানচিংবা মচী পানবা ঙাগী মচী পানফম অহুদা হু জাং অমা লৈ। মরম অসিনা ঙা চাদবা রাদহুনা ঙা চাবা ভারবদি অতেকপা ঙা অহু মচী, মশীং অমসুং মবুক নৌংবিন লৌথোক্তুনা শেল্লগা ঙৈশিং অশাবদা চামথোরবগী তুংদা অমুক অনিরক্তং ঙৈশিংদা ত্রোং ত্রোং শৌহল্লগা হামগী মহী অহু হৈদোকপ্রবদি— কত্বা মরেক-মহাও অমসুং হুগী শরুক মরৈহু জাঙবি। অহুদগী মনা-মশিং মসলানচিংবা হাপুনা অনৌবা মহী হাপুনা ধোঁয়না অশেংবা হকচাং ফবা রাবা প্রোটিন ফই। ঙায়া ঙুতিবিন, ঙজিংনচিংবা ঙাগী মকোক্তা কসফরিক এসিড, জ্যাসিথিন-নচিংবগী শরুক রাওবনা শিংলি কগ্নংহল্লি অমসুং কদী ফহল্লি। ঙাগী কিয়াক, থোপ, কিডনি-নচিংবদা হকচাংগী কান-সদবা শরুক রায়া রাওরি। ঙাগী কিয়াক্তা রাওবা মহাওদা

ডিটামিন্ 'এ' অম্লঃ ডি-দি হকচাং নোয়-পেলহল্লি অম্লঃ মিৎ,
 যা, শরু কহল্লি। তৌইগুয়ঃ তুয়া গুমত্রবদি মাংবা যৈখংলি
 অম্লঃ পুত্রা পুমথহুনা লৈবনা পুক্রী লায়না অয়াহা পোকহল্লি।
 ৬। চাবা তারবদি মনা-মশিংগী শরু মরাঙ কায়না চামিন্নগদবনি।

অকংবা অম্লঃ অপুয়া ডাদি হকচাংদা কনবদি থলীজে।
 ইদা অশীনবা হেনগংহন্দুনা হকচাংগী ইল্লি পুয়মকপু শোম্বহল্লি।
 ডারি-ডাভাই, হেস্তাক চাবা মীগী ময়া কবা হৌনদে অম্লঃ
 শেংদবা চিঞ্জাকশিং অসিগী মচাক্রা ফিরাক যৌরকপা মতমদা
 ফিরাক শোকহন্দুনা ফিরাকী থক জুগোং চাহন্দে। ময়ম অতুনা
 অপুম-অশা চাবসি ঐখোয়না মখোয়বু চাবা নন্তে মখোয়না
 ঐখোয়গী হকচাং চাপ্রিবনি। মখোয়দগী কানবগী শরু ইকং
 কংত্রবা ভামসিক আহার, বুদ্ধি, লোশিং, পঙহনবা ইশাদা অভনবা
 পোকপা কত্রবা চিঞ্জাক্রি। অপুয়া ডারি-ডাভাইদি মীগী চিঞ্জাক
 নন্তে। তীল, কাঙ, হলগী চিঞ্জাক্রি। ময়মহুনা শা-ডাদগাসু
 শিংবা হেল্লি হায়হুনা চাওখোকচর্রিবা মী ঐখোয়না তীল-কাঙ,
 হলনা চাগদবা চিঞ্জাক চাবা ইচুম চুমদবা বানি।

ইয়াইগী জাং

হকহিলা প্রোটিন, মহাঙ, চনাংগী শরু অম্লঃ পেটিলি,
 জাইম, কসকহাসিচিংবা পুমগী অহি মরাঙ কায়না কই।

(অপুম-অশা চাহুনা পুকপু মোংকম ওইহনগনু)

ভৌইশ্বস্তুঃ অরাহা হরাইদি তুহা রাগলী। হরাই সেহ অমনা বী
১০ হেহা চাবা ওকৈন। হরাইদগী কংবা প্রোটিনগা শা, ডা,
শক্কাইদগী কংবগা মণ্ডল মারদে। মুগ মুসুরীদগী কংবা প্রোটিনবু
(Phaseolin) ক্যাঙ্কীওলীন, চানা অমস্তুঃ মজ্জলদগী কংবগা
লেগুমিন (Legumin) কোই। হরাইদগী মশীংগী শক্কক (Cellu-
lose) রাহা রাওবা বরহা হরাইগী শক্কক প্রোটিন অমস্তুঃ
চনাংগী শক্কক অহু পুনা তুহা ওমজিবনি। অহু ওইনমক ডা
চাদবা অমদি মশা শোনবা বীগীদমন্তদি মুগ, মুসুরী, অরহুগী
মুস চাবা কান্নে।

মুস শেহা ভারবদি— হরাইগী মকু লোখোহুগা ভকখার-
নগনি। পুং তরারোম অভকপা হরাইহু ভিংশিদা তীংহুনা ধমগনি।
অহুগী তুংদা পুং মসি-মঙা ধোংগদবনি। অহুগী মতুংদা ধুম
ধরদং হাপুনা চাপদবনি। চাবা ভুমগন্দবা অমস্তুঃ কোক রাহা
শীজিববা মীদদি— হরাই অসি ইকং কন্তে। খাদোকপা কৈ।
তুহবু ওমবদি ডা চাদবা কাভুগীদি প্রোটিনগী শক্কক ইকং কংদবা
নন্তে। মুংহরাই অমস্তুঃ উরীদি মহাও অমস্তুঃ প্রোটিনগী শক্কক
মহাও কান্না রাওই।

মহা-মশিংগী জাং।

মহা-মশিংগী প্রোটিন অমস্তুঃ চনাংগী জাং মহাওগী শক্কক
খোইরা রাওহে। ভৌইশ্বস্তুঃ হকচাং নোম-পেরকা ধবত্কা
রাহা জেংবারই। শা, ডা, অত্তে চিকিৎসিং চাবদা হকচাংদা

এসিডকী শরুত পোকহলি। মনা-মশিংদগী ধোয়কপা অয়াকপা শরুত্কা হায়গ্রিবা এসিড অশীনবা শরুত অ_২ খল চানা থয়ী। মনা-মশিংগী মশীংগী শরুত্কা তুমদবা মরয়া থিয়িন্দা শেং-দোক্কাবা থবক ভৌই। ভিটামিন, মিনরেল সল্ট য়ায়া য়াওবনা মনা-মশিংদা ১০০ গী হিংদা ৮০ দি অশেংবা স্বর্গগী ওইবা ঝেশিংগী শরুত য়াওয়ি। য়াওয়িবা ঝেশিং অ সিনা ডিষ্টল রাটর-দগী হেয়া শেংই। মরম পুন্নমক অসিদগী মনা-মশিংগী ভাই-টামিন, মিনরেল সল্ট অসিনা ঝৈদা লায়না তিনবা ওমই।

আলু :—চামগী হিংদা ৭৪.২৩ ঝেশিং ১'৩২, প্রোটিন ২০.৮৬ চনাং অমসুং ৭৬ থুম য়াওয়ি। আলুদা পটাসিয়মগী অয়াকপা মরাঙ কাযনা য়াওয়ি। অহুগা মশীংগী শরুত ধোইনা য়াওদে। কার্বোহাইড্রেট য়ায়া য়াওবনা চাকী এয়াং ওইনা চাবদি ধোইনা কস্তে। ডেনমার্ককী কাওরবা ডাক্তর হাইও হাইডনা চাং য়েংবদা—আলু অমসুং মাধন থরগা, খী থরগা চারগা হিংচুনা লৈবা ওমগনি হায়না লেপথি। আলুদা য়াওয়িবা ভিটামিন অমসুং মিনরেল সল্টশিং অহু মাঙদনবা ধোংবা মতমদা হান্না নীংখিনা চামথোক্কাগা মকু থোক্কানা থোংগনি অমসুং ময়ী মাঙহুজোইদবনি।

কোবী :—বাঁথাকবী অমসুং কুলকবীদা ভিটামিন এ, বি, সি, অমসুং মিনরেল সল্ট মডিক চানা য়াওয়ি। পুঁঠি বিজ্ঞান থঙলবা ইংরেজ ডাক্তর অনিথক্কা কোবীগী মহিমা “ইনসুলিন” (Insulin) গী মহুতা শীজিগবদা ঝেশিং পুচ্চং কৈ হায়না

লেপরি। কোবীদা আইরন, লাইম, ম্যাগ্নেসিয়া, কসকলিক এসিড অম্লত্ব আরসেনিক যোগ্য হইবে।

‘পালংশাক :- পালংশাকতা আইরন, ভিটামিন এ, বি, সি, যোগ্য হইবে। ই শেংদোকুবা মণ্ডল অম্ল লৈ।

‘পেঙ্গক :- মনো-মনিংগী মনুংদা মনিপুয়দা মনুং কামনা কংবা অম্লত্ব মণ্ডল লৈবা চিকিৎসা হিদাক্রি। লোক খুবা, লুংখং, গধরিয়া, শাঠৈ হৌবনচিংবা শিংগি শোকপা লায়নাদা চাবা কাঠৈ। অকংবগী মনোগী মকুপ্তি অপাং-অম্বোম, কুষ্ঠিচিংবা লায়নাদা শীজিহবা কাঠৈ।

‘কোং প্রক তুজোয়ী :- খোঙ-খুং শাবা, অম্লত্ব কিয়াকী লায়না অম্লত্বদা অম্লত্ব জৈনিং যাকমচিংবা লায়নাদা যোগ্য কামরবা মনো-মনিংগী হৌবা হিদাক্রি।

‘জুংশিহিহাক :- চাবা ভুমদবা, পুকখিনবা, অশীনবা কাবা, খোঙহাশ্বনচিংবা পুকী লায়নাদা জুংশিহিহাক মণা লৈজনা কাঠৈ। লোক চেনবা, যোগ্যশ্বনচিংবা লায়নাদা জুংশিহিহাকী মণ্ডলনা মাঙহনবা হাই। লুংখং, মাংবা রৈখংপা, কংখু খুবা কাঙবুদা জুংশিহিহাক কামরবা হিদাক্রি।

‘মুলা :- ভিটামিন অম্লত্ব ধাতব লবণ মডিকচাক্রি হইবে। মাংবা রৈখংপা, জৈনিংযাকম, লমহল কিয়াকী লায়না অম্লত্ব খাগী খোঙচং কারবা জুংগী লায়নাদা চাবা কাঠৈ। লুংখং ই ভাবদা মুলাগী মনো-মনিংগী মণ্ডলনা খকপা ই ভাবা লেগী।

তোৰ্কোৱাং :- ত্ৰৈশিং পৌহনবা, ত্ৰৈশিং পুকচং যজ্ঞানচিংবা কংশিনবা লায়না, নুংশং, পুক নাবা লায়নাদা চাবা কাঠৈ। অহুগা নাহিদাকুচিংবা হু ওইবা হিদাক চাহুনা মশা শোকপা মীদা তোৰ্কোৱাং পীজবা য়ায়া কাঠৈ। অয়াহা লায়নাদা তোৰ্কোৱাং চাবা য়াই।

শেবোৱাং :- ত্ৰৈশিং পৌহল্লি। তীনগী লায়না, অকুম লায়নোদা অমসুং নুংশংদা চাবা কাগবা এহাং অমনি।

খোং দ্ৰম :- খোংদ্রম অসি যজ্ঞানচিংবা লায়নাদা অমসুং হকচাং নোৱ-পেন্দবা মীদা পীজবা কাঠৈ হায়না খঙবরুৱে। ত্ৰৈশিংগী শক্ক য়ায়া য়াওবা ময়য়া ত্ৰৈশিংয়াকম অমসুং খাতুগী লায়নাদা চাবা কাঠৈ।

খামেন অশীবা— শক্ক কত্তবা, তাং-তাং চীকপা, শাবা অমসুং কিৱাকী লায়না, মাংবা যৈখংপা নুংশংচিংবদা চাবা কামববা এহাং অমনি। ভিটামিন অমসুং মিনৱেল সল্ট ময়াজ কায়না য়াওৱি। খোমখুৱাই চুবা অজাংদা অমসুং এনখুংমিং থুংবদা শজোমগা পীজবা কাঠৈ।

গাজৰ— ভিটামিন শুনা য়াওই। কসকৱাল য়ায়া য়াওবা ময়য়া খোপ য়ায়া শীজিববা মীদা কাঠৈ গাজৰ মনানা অমুক হেন্না য়াওই। নুংশং অমসুং ত্ৰৈতোম কায়বা, কদী কত্তবা অহুগা নুপী খোম খোক্তবদা চাবা কাঠৈ।

তিভো চমম :- হিদাকী ওইবা ৱেলুৱবদি অমসুং ভিটামিন, ক্যালসিয়মচিংবা হকচাংদা কামবা মচাক্তি য়ায়া য়াওই।

লোক কংখু. ঐশিংসাকম, মুনং, মাংবা য়ৈখংপনচিংবা লায়নাদা
কায়ী কান্নে। অহুবু মখোবু মাওই হায়নবগী মরমদি হকচাংদা
মভামওইনা ময়াই কাহল্লি। ক্যালসিয়ম অমসুং কসফরাসনচিংবা
ধুম রাওবনা হিদাক ওইনা শীজিন্নবদা কান্নে হায়বদি যাদে।
আয়ুর্বেদ শাস্ত্রদা মর্হোষধ হায়না খোল্লি। শিংলি শোনবা, ধোপ
শোক্কা নাবা লায়নাদা চাবা কান্নে।

ফাটগোম :- ফদিগোম মন্য অনৌবদি কান্নবদা মরোই
অমনি। ধবাক শাবা, যক্ষ্মার — খবোপী শোকপা, ঐশিংসাকম-
নচিংবা চাবা কান্নে। নিউমোনিয়াদা হিদাক ওইনা শীজিন্নবা
য়াই। অতৈ অকুপ্লা হিদাকী ওইনা কান্নবদি — হিদাকী মঙাল
কোবা লাইবিক্তা য়েবিসু।

হৈ-রা

অয়াদা হৈগী মনুংদা চনাংগী শরুক অমসুং প্রোটিনগী
শরুক খোইনদি রাওদে হায়ববু চিহ্নাকী মনুংদা হৈদি মরু
ওইবা শরুক অমনি। মরমদি মীওইবগী হকচাং অনা-অয়েক
কহনবা শেংদোকদবা মিনরেন সন্ট অমসুং ভিটামিনগী
শরুক অয়াদদি হৈদগী কংই। হৈদা রাওবা কান্নবদা মচাকশিং
অসিদি অতোপ্লা খনিমগী কংবা অমসুং রসায়নিকী মচাক
অর্গেনিক, কসফরাসনচিংবা মরমদে। মরমদি 'রসায়নিকী'
মচাকশিং অহুদি চান্নপা হু কান্ননা মী শিবা কাওবা যাই।

(মন্য-মশিংদি স্বর্গদগী কংবা লিদহিদাকী ধারানি)।

হৈদা রাওবা মহোশাগী ওইবা খমদি ইলায় লায়না ভুয়া
 ভুমই অমসুং জৈদা তিল্লি। মরম অহুনা হৈ-রাানা অতোলা
 চিকিৎসাগী হেল্লিবনি। ময়ুন কারবা হৈদি লাইখী পুকারি
 মুমিংনা মতম চঙনা খোলবনি। মরম অহুনা হৈদি হানুয়া
 ভুয়া (Predigested food) চিকিৎসি। চাবগী মতুংনা
 হৈ খরা চারবদি চারিবা পোংশিং অহু নীংখিন। ভুমহল্লি।
 হৈ-রাদা হৈ চিনি Levulose) কোবা অস্থগী শরুক রাওরি।
 রাওরিবা হৈ চিনি অসি জৈশিং পুকচং ভৌবা মীনা চাবা
 রাই। হৈ-রাদা মখল-মখা অয়াহা সাইড্রিক, টাইট্রিক
 অমসুং মেলিক এসিডনচিংবা অশীনবগী শরুক রাওরি। মখোর
 অসিনা ভুয়াবগী খবক্তা মতং পাংই। অশীনবশিং অসি ওল্লিজেয়া
 চাকখেকগ্রগা অয়াকপা ওল্লুনা জৈ শেংদোকই। হৈ-রা চাবদা
 মকু খোক্রগা জৈশিংদা শেংনা চামখোক্রগ। চাবসি ভিটামিন অমসুং
 মিনরেল সল্ট য়ায়া মাঙই। মরম অহুনা হানু নীংখিন। চাম-
 খোক্রগা কোম। মকু খোক্রুন। চাবা ফৈ। হৈদা মহোশানা
 এসিড রাওবনা কোরি, পিথ্রাইমচিংবা খাতুগী পাত্তদা হাপ্তুনা
 চাবা কোল্লিং নমই।

হৈনো :— হৈনোদা ভিটামিন 'এ' ময়াঙ কারনা অতোলা
 'বি' 'সি' না চাং পীক্লা রাওরি। শক্রোমগা লোরবনা অহুয়া
 মশীং খোইক। রাওবনা হৈনোগ। চামিচবা হকচাং নোম-পেল্লি
 অমসুং অখোইবা রসায়ন অমা ওই। জৈশিং পুকচঙা হৈনোদি
 অকুবা হিদাক হৈনি। হৈনোগী মনা অমসুং মকু, মকু অদি
 অমসুং মদা হিদাক ওইনা নীজিহৈ। (হিদাকী মতামদা হৈবিহু)।

লকোই :- মহোশা কোঁবী লাইয়েইনা ঋতু বায়দনা
 পীজয়িবা টিজাক অমনি । নীংখিনা মুল্লবা লকোইদি চাব্দা
 খুনা তুম্বই । শা-ঙা চাবা মৌদি লকোই অম্বতনি । টিজাক
 মখলৈ পুয়মক অম্বতুং ডিটামিন, থুমগী জাং হাওবনা লকোই
 অসি মৰীভা চারবন্তু টিজাকী অরাংপা পুয়মক কংই । শক্কেম
 অনৌবগা লকোইপা তিন্নহনা চারবদি নোয়-পেন্‌লবা মী থুনা
 নৌয়ৎলি । জে ফায়বা, জেভোন ফায়বনচিংবদা লকোই শীজিগ্বা
 য়ায়া কাঁটৈ । ক্যালসিয়ম, ম্যাগনিসিয়া, আইরন য়ায়া হাওবা
 ময়য়া ময়াং কংবা মীনা চাবদা য়ায়া কাম্বরবা টিজাকি ।
 চাকা নংগা চেঙপাক্কা চামিন্‌বদি মহোশাগী চনাংগী শক্ক য়ায়া
 হাওবনা তিন্নবা কংতৈ ।

অরাংখৰী—য়ায়া হাওরবা, হকচাংদা কাম্বরবা হৈনি ।
 হৈ অসিনা চনাংগী শক্ক মৰাওবু তুমহলি । চাবা তুমদবা,
 ফিরাবী লায়নচ, থুপীগী খাগী খোঙচং কাংবনচিংবা লায়নাংদা
 পীজবা য়ায়া কাম্বরবা টিজাক অমনি । হুংখং, মাংবা বৈৎপদা
 অম্বতুং পৈ ভাবদা অরাখবী চাং মাইনা চারবদি মখকী লায়নাংচিং
 অসি থুনা কংহলি । জৌইওহুং মবুক কংবী থুপীদি পীজবা
 কংতৈ ।

কিহোম - লোক ফুহলি, জুশিং গৌফলি, জুহলী লায়না
 পুয়মক কংতৈ । কিহোম মৰীগা ডিবিয়া পীথকপদা থাপোকপা
 কৈ । হাঙাংখিগী জীলগী লায়না অরাহদা কিহোম মৰীগী
 মৰীগা খোইহিগা চা-চামচ অমমম য়ান্দুনা পীথকপদা য়ায়া

কান্নবা কংই। তীল কায়দোকহল্লি। কিহোমদি যবুক কংবী
মীদা পীজবা কন্তে।

কমলা—সাইত্রিক এসিড য়ায়্না য়াওই। মিনয়েল সল্ট
'৫২-০২৭ কসফরিক এসিড য়াওই। চাবা তুমদবা, প্রোটিনগী
শরুকা থিরিন্দা অনাবা পোকহল্লবদি কমলা মহী শীজিন্নবা
য়্না কান্নে। ভিটামিন সূনা য়াওই। ইনথংলকইবা অঙাং-
শিংগী মৈ হেলহনবা, মশা ফগংহনবা হৈনি। পুক থিনবা,
য়্না কংবা, জৈ শেংদবা, লোক খুলাইনচিংবা, হারা কংথু,
যক্নারদা পীজবা কান্নরবা হৈনি। অঙাংগী তীলনা নাবা লায়না
অমসুং ছপিংকপনচিংবা লায়নাদা কমলা মহী করবা হিদাক্কা।

চম্পা—সাইত্রিক এসিড অমসুং মেলিক এসিড য়ায়্না
য়়াওই। খোরাংবা কোকহনবা হকচাংগী মৈ কলহনবা হৈ অমনি।
অশীনবা কাবা, চাবা তুমদবা, কলেরা, টাইকয়েদ, লোকী
লায়না পুয়মন্তা শীজিন্নবদি য়ায়্না কান্নরবা হিদাক্কা। ভিটামিনদি
মরাঙ কায়না য়াওবনা জৈ শেংদোকপদা মপা লৈতে। মাংবা
যৈখংপা, নুংখং, পুকথিনবা, থিবোং-থিরিন শেংদোকপদা চম্পা
মহীদি কান্নরবা হিদাক্কা। কিরাকী লায়না, হকচাং চীক-খোংপা,
জৈশিংয়াকয়্নচিংবা লায়নাদা চম্পামহী শীজিন্নবদি অঙকপা
কংনা কান্নহল্লি।

কফোই—চিনিগী শরুকা চামদা ১৫ এসিড ৫১ অমসুং
চ্যানিক এসিড মরাঙকায়না য়াওই। জৈতোল কায়বা অমসুং
কলেরাদা য়ায়্না কান্নে। ভৌইগুয়সুং মাংবা যৈখংপা লায়নাদদি
খোইনা কান্নদে।

যুবী—যুবী অনোবগী মহীদি হকচাং নোয়-পেলহল্লি, মাংখোকুবা শক্তি লৈ, জৈশিং যাকম অমসুং ভীলগী লায়না কোকহল্লি। যাকার অহানবা হোগংলকপদা যুবী মহী য়ায়া কাঠৈ। চারা হেনবা ওমদবা মীনা যুবী মহী অমসুং মতোংনা শেন্সা শজোম থকপা য়ায়া কাঠৈ। যুবী মহীদি পুক্কী লায়না অয়াস্বদা শীজিন্নবা কাঠৈ। যুবী অনোবা মহীদা জৈশিং '২৭, '১৭, ২ প্রোটিন ৫৭ চনাং '০২, থুমগী জাং য়াওই। যুবী হৈজিং কাবদি মশীং অমসুং মহাওগী শরুক মরাঙ কায়না য়াওই।

বাদাম—বাদামদি মশীং অমসুং মহাও য়ায়া য়াওবা মরয়া থুনা তুমগন্দে। চামগী হিংদা ৬'২, জৈশিং, '২১ প্রোটিন ৪৬'৭ না মহাও ২'৪ না থুমগী জাং অমসুং ৬'৫ না মশীংনি। ভিটামিন 'এ' অমসুং 'বি' মরাঙ কায়না য়াওই। কন্থী, খোপ ফহল্লি, হকচাং নোয়-পেলহল্লি। চনাংগী শরুক য়ামদবা মরয়া জৈশিং পুকচংনা নাবা মীদা অমসুং অঙাংদা বাদাম জৈশিংদা ভীংলগা ভজুনা জৈশিংগা য়ান্দুনা শজোমশুম শেন্সগা পীজবা য়ায়া কাঠৈ।

লৈপাক হবাই—লৈপাক হবাইদা প্রোটিনগী শরুক ২৬'৭ য়াওই। মরম অচুনা অয়াস্বা মকমদা শা-ঙাগী মহং শিন্দুনা চাবা য়াই। মহাওগী শরুকসু মতিক চানা য়াওবনা মণিপূরদদি বাদাম অমসুং পেস্তাগী মহুতা শীজিন্নবা খুদোং চার অমসুং হোঙই।

পরিষ্কার, সিকিলিস-নচিংবা লায়নাদম্বু হৈজু মহী অসি য়ায়া কাঠে। হৈজিং কারবা মতমদা হৈজুগা লুংশাদা নীংখিনা কংহলগা লীহনা মতম কুইনা থয়া যাই।

তৈখাপোক্ত—অমুনবদি খোঙ হায়া যৈখংগা, পুকখিনবা, জৈতোনকারবা, পুকী লায়না অয়ায়া কহলি। লুংশংগী অপোয়া চাউখংহনবা ওমদে। অশংবা মৈদা লোরগা শেয়া শর্বংতি কিরাকী লায়না অমলুং ডিম্পেপসিয়া-নচিংবা কহলি। মনা শুবগী মহী লোক অমলুং লায়হৌ কহলি।

করমবুজ—জৈশিংগী শরুকা হেম য়াওই। জৈশিংয়াকম লমজলনগী লায়নাদা শীজিন্নবা কাঠে। কিরাকী থবক বগংহলি। কলেয়া অমলুং জৈতোন কারবা-নচিংবা লায়নাদা শীজিন্নবা কতে।

জাং—জৈশিং পুকচতা কামদবা হিদাক্লি। কহী কহলি, থম্মোয় কলহলি। পৈ, কিরাক তাবা, চাবা তুমদবা, জৈ কারবা, জৈ ওবা কহলি।

মঙ্গো—চামগী হিংদা শরুক ২ দি টারটারিক এসিড অহুগা সাইট্রিক এসিডনা ১০ য়াওই। থুমগী জাতা চামগী হিংদা ২১০ কেলসিয়ম অমলুং আইরন য়ায়া য়াওবা হৈ পুয়মজগী মঙ্গেনা হেলি। মসিদা ভিটামিন এ' অমলুং 'সি' য়াওয়ি।

মাংবা যৈখংগা, লুংশং, জৈতোন কারবা, বম্মার অমলুং হায়া মতমদা অতৈ লোক্তা শীজিন্নবা কাঠে। মঙ্গেনা হৈ অতৈদগী হেমবা মজ্ঞ অমদি মতম কুইনা থম্মবলু অমলুং লুংশাদা কুইনা

কৌরবসু হামগী মাগী মঞ্জু পুষ্মক করিমতা বাওনে। মজেন্দা
ডিটামিন 'সি' যাওবনা ডনশা, জে শেংদবা লায়না জাতিবচিবা
ডাকখোকুবা শক্তি লৈ।

শঙ্কোম

চিজাকী মনুংদা মীওইবগী মাইতোম তাম্বকপা মতমদা
মপুঙ কাবা চিজাক ওসি কাওবা থিবা ফংমজি। শঙ্কোমদি
অরাংপগী শরুক খরা লৈরবসু মপুঙ কানীংচিং ভৌবা চিজাক
অমনি হায়না লৌনরে। শঙ্কোমদা থুমগী জাং খরা হায়বদি
আইরন, কোপরনচিংবা শরুক খরা পুষ্মক রাংলি-হায়না চাং
য়েংবদা খঙনরে। ভৌইগুমসুং শায়েপ ফারবা মীপীদমক্কা
মপুঙ কাবা চিজাক নস্তে হায়বা য়ারোই। উচি মগা কয়ামক্কা
শঙ্কোমদ পীজতনা য়েংবদা অহানবদদি পরপ-পরপ কংলয়গী
মীমদদি করিমতা কাম্বকপা উন অতুদা শায়েপ ফারবগী চিজাক্তি
নস্তে হায়না লেপখি। শঙ্কোমনা মপুঙ কাবা চিজাক ওইবমবদি
মলীয়া মতা হিংলিমম্বেদি মখোম খোকুমগদবনি। মপীগী মুখোমদি
নীল্লিখা মচাগী চানববগীদমক্তনি। হজিকমক্তি শঙ্কোমগী মহং
লিল্লিবা শৌং অয়া লৈতে হায়বা যাই।

অতোলা চিজাকী অরাংপা মেরবা পোংশক্তা শঙ্কোম
অতুং মদা-মশিং অতেকপা নস্তনা অতৈ চিজাক থিবা কংজি।

কলাহারদি সাত্তিক আহারগী গীংদা চলি। একচাং কয়ামগী
পুলি ভোলোইবা চিজাক্তি।

মনা-মশিদগীসু অমুক শঙ্কোয়া মণ্ডল লৈবা ভেলি। চাউরালা
হায়বদা শঙ্কোমদা চামগী হিংদা প্রোটিন ৩৬ মহাও ৪০ চনাং
চিনিগী মওং ওইনা যাওরি। শঙ্কোমদা যাওরিবা মহাও অমসুং
ছানাগী শরুক অসিদি না ইকচাং শেমগৎ-শাগৎপা ওমই।
শঙ্কোমদা ভিটামিন পুন্নমক যাওই। মরম অহুনা ওমমথৈ ভিটামিন
অমসুং মিনরেল সল্ট মথৈ মাঙদমবা হিংনা চাকলা থাইদগী
হেন্না কৈ। শঙ্কোমবু লীহুনা থন্নবা কমহুনা লীজিলৈ।
শঙ্কোমদগী শেন্না দহিদি মপানগী মথিক থোইনা চঙবা ওমদে।
মবমহুনা শঙ্কোম লীগে থন্নদি দহি ওলহুনা থনা কৈ।

শঙ্কোম অমসুং দহিদিগী শঙ্কোম মপাল, শঙ্কোম মপালদগী
মাখন, মাখনদগী ঘী অশেংবা লোঁতৈ। শঙ্কোম মাখনদা শঙ্কোম
মশা পুন্নমকী চামগী হিংদা ২০ গী ভিটামিন 'এ' যাওই।
মাখন মহী (মাখাদা) চামগী হিংদা ১০ অঁতৈ ভিটামিনগী শরুক
লেমহোঁত।

শঙ্কোমদগী ছানা তানত্রগা লৈহোঁবা মহীসু মাখন মহীগা
মণ্ডল মাটৈ হায়বা রাই। ছানা মহী মথোদি শঙ্কোম অংগদা
চম্পা মহী ওমজলগা ছানাগী শরুক মথৈ তোজালা থাইদোকপা
রাই। ছানা থাছনা চুমথোজগা লেমহোরিবা মহী অহুনা চিনিগী
শরুক চামগী ১০ অহুগা ভিটামিন 'এ' অমসুং গী স্নাওহোঁবনা
অন্যদা চম্পা হেবদা চম্পা স্নাও কামলা চিকিৎসা। টাইকয়েড,
অকম, লাইহোঁ, থম্বোয় শোনবা, পুক নাবা, কলেয়ামচিংখা
লামনাদা ছানা মহী অসি পীথকপা স্নাও কাঁমৈ। থুনা তুহা

অমসুং জৈদা লৈবা অনিমক চাং চপ চানা থম্বদা ছানা মহীমুক
কাম্বা চিহ্নাক কনা তাঙই ।

শজোম অকম্বদি শজোম অনৌবদগী হেমা তুহা স্বায়া । কবি
কবিশ্বা মকমদা হকচাং চীক-খোংপা, চাবা তুমদবা মীদা পীজবা
কভে । শজোম কম্বদনা থম্বদি চকু অমসুং নুংগী পাত্ননা
খাইদগী হেমা কৈ ।

শজোমদগী ইরৌই মখোয়া তুহা স্বায়া স্বায়া । চাবা তুমগন্দবা,
লোক পকপা, মশা নোয়বা অমসুং অনাবা মীদদি ইরৌই শজোম
পীজবা কভে । ভিটামিন অনসুং মিনরেল সল্টস স্বায়া রাওজবসু
অশোনবা অঙাং অমসুং অনাবনা শীজিম্বদা স্বাবদি শজোমদগীসু
হামেং মখোয়া খাইদগী হেমা কামৈ মক ওইনা হামেং মখোম
অসিদি ময়াং কংবা, যক্ষার সুংবা, ফিরাংক শোকপা মীনা চাবা কামৈ ।

অপীকপা অঙাংদদি মমাগী মখোয়া খাইদগী হেমা মপুঙ
কাবা চিহ্ন ক্রি । শজোম, হামেং মখোম অমসুং বীলাতি খোমদি
মমাগী মখোমদগী হেমা প্রোটিন (ছানাগী শক্ক) রাওই ; মরমতুনা
থুনা তুহা ওমদে । মমাগী খোম থক্কবদি হামেং মখোম নক্সগা
শজোমদা জৈলিংগী শক্ক স্বায়া অমসুং থোইহি স্বায়া স্বান্ননা
পীথকপা কামৈ ।

বীলাতি খোমগী মরমদা কৈ কভে স্বায়া স্বেংনৈ । অশেংক-
যক্তি কুইনা লীয়া লল্লোনপোং, মীগী থুংশেমদগী—মহোশাগী
ওইবা খোম, শজোম, হামেং মখোয়া মপুঙ স্বায়া হেল্লি হারবদি
ময়েক্সা ভাজবনি ।

চাঁদ — মরম অস্বাস্থ্য করবন্তু কিরূপ কর্তব্য অমর চাঁদ
ভ্রমদবা মীদদি করিমতা কামদে । অঙাং হুদবা, লোকধুংবা, মাংবা
সৈখংপা, মূংশং পকপা মীদা যী নীজবা কত্তে । শেংদবা অয়ানবা
যীদি উইমথে খাদোকদবনি । যী আরবা অমরৌদকশিংনা
শীজিন্নবা হিদাক অমনি ।

হামেং মৌবৌজী যীদি লোক, বস্মার, চাঁবা "ভ্রমদবা", ময়ং
কীধা, মিং নাধা মীদা শীজিন্নবা কামে ।
খুনা তুখা অমসুং ভিটামিন রাগা "রাওবা" ইকচাং নৌয়-
পেলহনবা ময়রা মাখরা শক্কেমগী শক্কোন পুয়মত্তগী থাইদগী
ইয়া কামে । শক্কেমগী মনুংগী মাখন শক্কক রোম
কংই ।

খোইহি

পল্লীমুত্তগী মনুংগী অখোইবা অমর চাঁদ হুইদবা খোইহিগী
মত্তদি অটকপনি মাওগী লাগিগী অমর চাঁদ কোকবা শক্ক
দৈঃ মাওগী শক্কক । খুয়ক হগিটিনক অমসুং অমর চাঁদ
অনি শুদবা চিজাকি । অপীকপা অঙাংদগী মাইক বকগবনী
শীজিন্নবা রাবা চিজাকি । খোইহিদা রাওগিবা চিনিগী শক্ক
অহদি হয়িংখোইগী অবুত্তা তুইদবা পোংনি । ময়মহনা খোইহিদি
করুয়া পুয়মত্তগী ময়রা পুয়করুয়া শুয়া ।

কিনাশাংক শক্কেমগী গগী মনুংগী বেরবদি ।

ময়্যং কংবা, কুষ্ঠী থুংবা, লোক চেনবা, যক্ষ্মাথ থুংবা, হারা
থুংবা মীদা পীজবা কৈ। মশা নোয়বা মীনা চারুগা ময়্যং
কংথে অহুগা অকংবনা চারুগা মশা নোয়রকই।

অঙাংগী মাংবা যৈথৎপদা খোইহিগুয়া হিদাক লৈতে
হায়বা রাই।

ছপিং কক্ষ-নচিংবা অঙাংগী লায়নাদা তুলসী মনাগী মহী
ড্রোপ ২০ গা খোইহি থরুগা য়ান্ননা পীথকপদা থুনা কৈ। মচিল-
মরৈ চাফংপ হকচাং মনুংদা পোম-তঙবদা খোইহি য়ান্না কামবা
হিদাক ওই।

হারা, কংথু, লোকী লায়নাদা ঝেশিং অশাবা, খোইহি,
চম্পা মহী অহুম অসি য়ান্ননা শেন্না সর্বোং থকপা য়ান্না কামৈ।
হৈ চাবা য়াদবা মকমদা ঝেশিং অশাবগা খোইহিগদম্মু পীথকপা
কামৈ।

মখল-মখা অয়্যাত্মা মিংকী লায়নাদা থয়ালদগী কংবা খোইহি
মক্সগা অশেংবা খোইহি মিংতা হাপুনা শীজিমবা য়ান্না কামৈ।

ভিটামিন য়াওজবম্মু কক্ষী কহনবা হকচাং মনুং শেংহনবা
চিঞ্জাক অমনি।

মসলা

মসলাগী মনুংদা খোইনা হকচাং মোর-পেলহনবা পোংথক
য়ামদে। অহুম ওইনমক মনম জুংগিবা বস অমম্মু বসায়নিবী

গুণনা বিবোং-ধিরিন্দা মুংলিং অমসুং হু কাবা কোকহল্লি অমসুং চাবা তুম্বা মৈ হেঙ্গংহল্লি। অশাবা মসলাদি গুহ্মমথে ভাধনা চাবা কৈ।

মোরোক :— ক্যাপসেইসিন (capsaicin) অমসুং ক্যাপসেইসিনটিন (capsaicintin) কোঁবা অশাবা মশক অনি অসি স্বাওই। কব্বিগুয়া মক্ষমদা অশাবা মোরোক্কা চাবা তুমদবা বসায়নিকী মহী পাচক ধোকহল্লি। ভৌইগুহ্মসুং মোরোক স্বায়া চারবদি চাকখাও অমসুং বিবোং-ধিরিন শাহুনা লায়না পোকই।

ধুম :— ধুম অসি খাইনদগী চারবুবা অচাপোংনি। জীবশিংনা মনীং-মখা ভৌনা ধুম চাবা কংদতুনা ধুম স্বাওবা লৈপাক লেজুনা চানৈ। ধুমদা ই শেংদোকুবা অমসুং শক্ক-শয়াং শাগংনবা অমদি ধিরিন শেংদোজুনা খোঙ হামদোকহম্বা শক্তি লৈ। হকচাংদা ধুমগী শক্কক স্বাংলবদি শিবা কাওবা স্বানা নারকই হায়নৈ। ভৌইগুহ্মসুং কনা কনাগুয়া নেচরপেখশিংনা অসি যৌনা কাইয়ে হায়রিবা ধুমবুসু হুগুয়া খাঐখ। মরমদি ধুমদি খনিদগী কংবা পোংনি অমসুং মরোশা লাইয়েস্বীনা ধুমগী শক্কক মথে হৈ-রা অচাপোক্তা মরোশানা চপ চানা স্বাওহল্লবনি হায়। খোঙ-খুং পোমখোকপা, বেরি-বেরি, মুংশং, লোক চেমবা, হারা কংখু অমসুং খক্তা ই হাইগংপা লায়নানচিংবদা ধুম চারবদি অনাবা হেঙ্গংলি। হেমা চারগা হকচাং চীক-খোংপা

উত্তাপাত :— মসিদা অভকপা রস অমসুং খাও শরক
রাওরি। নুংশিং তুয়বা শক্তি অমদি লৈ।

এনম :— এনমদি তিহেলা চনমগী ধারানি। মাংবা যৈখংপা,
নুংশং, জৈশিং যাকমদা এনম শীজিন্নবা কান্নৈ। ডা থোংবদা
এনম ফরবা মরোই অমনি।

(অতৈ কান্নবদি হিদাকী মঙালদা য়েংবিয়ু।)

নেশাবর্গ

অহা-অনা খাউনবা, থবক শুবগী অরা পোখানবা, পুকীং
মরাং হোবা নেমথনবা মীওইবনা নেশা চানৈ। ভৌইউবসুং
অহানবদদি নুংঙাইবা খর পীরল্লবসু কাইনখংদা হকচাং ইল্লি
পুম্মক মথং মথং শোক্কুনা পুলি মাঙলকই। অমুক্তংবু নেশাগী
মনাই ওইথ্রবদি খংথা থাদোকপা য়ায়া রায়। নেশাদা পুকীং
লুপথ্রবা মীহদি পুকীং হকচাং মাঙবদ নত্তনা অধ্যাত্তিক শক্তি
মাঙলকই। স্বাশক চেংপা, পুকচেল ফাবা উহা মী নত্রবদি
নেশাগী খুন্তগী পাক নাহোকপা য়ায়া রায়।

চা :— মসিদা চামগী হিংদা ১১.৯ জৈশিং, ২১.২২ প্রোটিন,
৭.১৩ মনপ, ১.৩৫ টেন (Thaine) কোঁবা হু .৬৭, মনিল ওইবা
খাও (Etherial oil) ১৬.৭৫ ক্লোরিফিল (Clo-rephyl)
মশিং ২০.৩ ট্যানিক এসিড (Tanic Acid) ১০ ধুমগী শরক
৫.১১ রাওই। ট্যানিক এসিডকী মহাওদি ফকই। অহুকী মতিং

শারঙ্গা ট্যানিক এসিডকী মণ্ডপ হেনগংলি। ট্যানিক এসিডনা চাকখাউ অসিবু য়ান্না ফংহন্দে। মাংবা য়ৈখংলি অমসুং পাচক রস থোকহন্দবা মরম্মা হজ্জমগী মৈ শোন্দুনা অরাম-খৌরাং কাউই। টেন কোঁবা হুনা থম্মোয়, শিংলিনচিংবা ময়াই কাহনবনা কাইনথংদা থম্মোয়, শিংলি শোকই। চা-দা পুক্রীং লুপত্রবা মীশিংহুগী খরা শাফনবা চাদা মুংশিহিদাক নজ্জগা তুলসী মনা হাপুনা শঙ্কোম খরা হেম্মা হাপুনা শীজিম্মরবদি—
দোষ খরা মৈখদি কোকই।

হু :—যুদা ময়াই কাহনবা এলকহল য়াওই। বিয়ারদা (Beer) চামচা ১০ ফাওবা, কালৈনচিংবদা ১৫ দগীনা ৩০ ফাওবা এলকহল য়াওই। যুদি পুক্রা থুনা তাখি অমসুং জৈদা থুনা তিনখিহুনা ওজ্জিজনগা লোয়ননা চাকথেকই। এলকহলদা মৈশা লৈ অহুবু হকচাংদা মৈশা পীবা উমদে। এলকহলনা অপীকপা শিংলিশিং অহু চাউথোকহল্লি, মরম অহুনা থকলোমদা জৈ পুখংলকই। মরম অহুনা কোক্রা থুনা জৈ পুন্দুনা মকোক ডাওই। মরম অসিদগী যু ডাওবা মীনা ইহান হাম্মা মমিং ডাওই অমসুং অতৈ শিলিং শোন্দুনা মশা হুমত্রাক-হুমত্রাক তৌই। শিংলিবু শোক্লবদি—থোপ থুনা শোক্লকই অহুদগী ইশাগী জ্ঞান থুনা মাঙলকই। শিংলিদা ময়াই কাহনবনা মশাদা অখংপা পোক্লবসু ফয়দীদি ময়েং তাবানন্তনা হেনগংপদি তৌদে। যু থকপা মীদি মশা চাউথোক্লই। পৈ, ফিরাংক, থিবোং-থিব্রিন শোক্লকই। মক্কা-ওইনা থম্মোয় শোক্লজুনা পুলি ডেল্লকই।

হিঙ্গাক + চুরুট :—হিদাক মনাগী মনুংদা নিকোটিন কোঁবা হু মহী লাঙবা অমা য়াওয়ি। মৈ থারগা মনম নুংশিবা কলিডিন (Collidine) কোঁবা মনিল অমা থোক্‌কই। মসিগী কোটা ২০ গী শরুক অমনা অচোঁবা হুই অমবু পীজবদা চিক-খোংপা লায়নানা নাহুনা শিহনবা ওমই। হিদাকমনা ছটাক ২ থকপদা কলিডিন মিলিগ্রাম ৪ রোম থোক্‌কই। হিদাক মকেদা নিকোটিন অসি য়াওই। মকে অসি কোটা অমনা অচোঁবা ৬। অমা হাত্তোকপা ওমই। ইহান হান্না থকপদা হু অসিনা থোপ্তা য়েহুনা ময়াই অমা কাহল্লি মতম অহুদা রাখল লোঁশিং ডাইহাক থোক্‌কই। থম্মোয়গী থবক ডাইহাক কলহনবনা ইল্লি পুয়মকী থবক থুজিনবা হেন্দুনা হজম শক্তি হেনগংহল্লি অমসুং মাংবা য়াহল্লি। তৌইশুসুং হু ওইবনা কাইনথংদদি থোইনা হেন্না শোকহন্দুনা চাবা তুয়বা যত্নশিং অসিগী পাঙ্গল শোল্লকই। কনা কনাগুস্বনা খোঙ হান্না মতমদা চুরুট, বেড়ী থজুনা মাংবা থেয়ৈ। নুমিং খুদিং তস্বীখিবনা হিদাক, চুরুট ঞংজবদি মাংবা য়েখংলি। নোংম-নোংমগী হুশিং অসিনা ধোঁনাও, থবোয়ী শোকহন্দুনা লোক চেলহল্লি। নিকোটিনগী অপুস্বা শরুক অহুনা থবোয়ীদা কুইনা লৈহুনা শোকহল্লি। মরম অহুনা হান্না, যম্মার, লোক চেনবা মৌদি চুরুট, হিদাক থরুগা লায়নাগী মভেং পাং-শিন্দুনা অমাবগী পুন্নি তেলহল্লি। অহুগা খোর নমথিহল্লি; অহাওবা চিঞ্জাকী মহাও থঙলক্তে।

গজা :— গজাদা যাওরিবা চৌরস কোঁবা মনপ্তা ক্যানিল-
বিনাইল কোঁবা অয়াকপা হু অমা যাওরি। মত্না চাশিং-থক্কৌংবা
পোকহল্লি। মরু-ওইনা শিংলি থোপ শোকহনবা গজা থকপা
মীদি ডাওগল্লি। গাঞ্জা কুইনা থকচিল্লবদি ত্রিশিং-পুকচৎ, যক্ষ্মার,
কংথু শিংলি শোনবনচিংবা লায়নান। নারকই। ক.ইনথংদা
গাঞ্জা থকপদি ডাওত্না চৎকল্লি।

ধা :— ধা নেশা মখল অমনি। সুপারী অকংবদগী কোম-
গানা মেশা লৈবা হেল্লি। মনাগী শক্কতা মাংথোকহনবা শক্তি
লৈবনা মাংব য়ৈখংপনচিংবা কহল্লিদি হায়ববু শুগু, হিদাকমনা
য়াওবনা চীন-য়া থুনা শোকহল্লি। শিংলি অকৃপা মচাশিংবু
চাওখংহন্দুনা থক্কা ত্রৈ পুখংহল্লি অমসুং কোক ডাওহল্লি। ধাদি
তুহদা থক্কা ত্রৈ পুখংহল্লি অমসুং কোক ডাওহল্লি। ধাদি তুহদা
হাবা অচাপোং অমনি। ভৌইশুমসুং পানাদা ভিটামিন যাওবনা
নেশা অতৈদগী খরা শাকৈ হায়বা যাই। পানাদা যাওরিবা
শুমদা ক্যালসিয়ম যাওবনা হকচাংগী ক্যালসিয়মগী শক্কক খরসু
হাপচিল্লিদি হায়ববু চাং হেল্লবদি চীন-য়া চাফংলি।

নিরামিষ ব্রহ্মসুং আমিষ

মীওইবগী চিঞ্জাক অসি চাউরাক্লা মখল অনি থোক্লা
খাইদোকপা যাই। মাতুদি আমিষ অমসুং নিরামিষ। হিন্দু
আর্য্য ঋষিশিংদ নত্ননা নোংচুপলোমগী বিজ্ঞান হৈরবা পণ্ডিত-
শিংনা শা-ডা চাবসি কত্তে, নিরামিষনা হেল্লা ফৈ হায়না মত

পীঠে। মথোয়গী মততি শা, ডা অসি চাকখাউদা নীংখিনা তুহা
 ওমদে অমসুং মতুদা যাওরিবা, কান্দবা মচাকশিং অহু পুমথহুনা
 খী ওইনা মপান্দা থোরকই। মতুনা তুহুবা ইল্লি অসি শোলহল্লি।
 অহুগা অমুক আমিষ চাবনা করি হায় হায়না য়েংলি :—

১। শা, ডা চাবা ইউরোপ মচানা নিরামিষ চাবা এসিয়া
 মচাদগী মথোনা, মপাঙ্গল, বুদ্ধিদা য়ায়া নীংখিনা হেল্লি।

২। নিরামিষতা কান্দবা মচাক ময়াম যাওরি। ময়াম
 অহুদা হিংবা ওয়ুবগীদমক শরুক য়ায়া শাদগী হেমা চাবা তাই।
 ভৌইগুম্বসুং শা-ডাদি খরদংনা হকচাং কনা থনা ওমই।

৩। নিরামিষ চাবশিংনা শাদগী থোকপা শ্লেম মাখন,
 ঘীনচিংবা খাদোকপা ওমদে।

৪। নিরামিষ চাবা জীবশিংদগী আমিষ চাবা জীবশিংনা
 শাবান কজবা হেল্লি। কান্দবা মচাক য়ায়া যাওদবনা মবুক
 কংদে, মশা তাশীল্লি অমসুং কল্লি।

৫। মাখন, ঘীনা পাস্বীদগী থোকপা থাওদগী হেমা থুনা
 তুহা ওমই।

৬। শা-ডানা হরাইনচিংবা মক-মরাংদগী হেমা থুনা
 তুহা য়ায়া যাওরি।

নিরামিষ চাবা মথোনা অমুক য়েংলি।

১। আমিষ চাবা জীবশিংদগী নিরামিষ চাবা জীবশিংনা
 মশা কনবা, খাঙবা কনবা অমসুং পুন্নিবা হেল্লি। খুদমগী
 নেশা, বেশা খাদোকপনা ত্যাগকী অহানবা থাকি।

মশক ওইনা মশা কনবদা নিরামিষ চাৰা শামু, গোরিল্লা
অমসুং মী ময়াল্লা নোংশা, কৈদগী হেল্লা মপাঙ্গল কল্লি।
খাঙবা কনবদা বন অমসুং গাধানা শা পুন্নমত্তগী হেল্লি।

২। বুদ্ধি মেধাদা যোংনা শা-চাবা জীব অতৈদগী হেল্লি।

৩। নিরামিষ আহাৰদা কামদবা মচাক য়ায়া য়াওহনসু
নোয়-পেঙ্গবা মচাক বাংপা নন্তে। আতা, হৰাই, চাক, খাও
মতিক চানা শীজিন্নরবদি শা, ঠাদগী চাং হেল্লোই অমসুং
মমলসু ছোঙই।

৪। লৈপাক্তগী হৌরকপা পান্ধীতনা মীওইবগী মক্কওইবা
চিঞ্জাক্লি। মীওইবগী ইকচাংদা কামগদবা মচাক পুন্নমক পান্ধীনা
লৈপাক্তগী অমসুং লুংশাদগী পুশিল্লগা মইহ, মপাল, মনাগী
মশক ওইনা প্রকৃতিনা থল্লিবনি।

৫। মীওইবগী ইকচাং কায়্যং, চাকখাউ, চীন, য়া, লৈ-
নচিংবা ইন্দ্ৰিশিং অসি জীব অতৈদগী খাইদগী হেল্লা যোংগা
মোঁমৈ। যোংদি মনা-মশিং, মক্কনা মখোয়গী চিঞ্জাক্লি। ময়ম
অসিনা মীওইবগীসু যোংগী চিঞ্জাক অসি ওইকম ধোকই।

৬। মমল ভাঙবা শা-ঙা চাবা ইনাক খুনবদগী লায়রবা
মমল হোঙবা মনা-মশিং চাবা মীনা মশা কনবা হেল্লি।

৭। নিরামিষ চাবনা আমিষ চাবদগী পুকচেল তপ্পা, খাঙবা
কনবা, শাউগন্দবা, ময়্যাই কাদবা অমসুং পুন্নিবা হেল্লি।

আমিষ অমসুং নিরামিষ অনিগী মগুংদা কনানা হেল্লা কবগে
হায়হুনা লেপ্পসি অন্নাৰবা ধবক্তি নন্তে। ভৌইগুয়সুং চিংনবা

লৈতনা হায়বা ডমই। মহদি হকচাংগী কিবম অমসুং হুয়া-পানীগী
মহুংইমা কান্ধবা অমসুং কাবদবা যাই অহুদি ওইয়গা শা-ঙা
অসি শিরবদি থুনা পুমগলি; পুং ১ গী মহুংদা মমম হেত্তা
নমখিরকই। মনা-মশিংদি শাদগী হেমা যান্না কুইনা থমহুমসু
পুমদবা য়াওয়ি। অপুস্বা চাবসি হকচাং ফুত্তে হায়বসি অপঙ-
অশিং চপ-মান্ননা খঙলিবনি। অহুগা আমিব চাবা মীশিংনা
মত্তম অয়ান্দা তগং-তগং তেঁকপা শা চাবা কংদে হায়বা যাই।
মসিগী মথক্তা ধর্মগী থম্জুরবদি নিরামিব চাবনা হেমা কৈ—মমদি
হিংসা হায়বসি পাপি অমসুং তুতচনফনি।

তুন্মবা যন্ত্র

(The Digestive Organs)

ঐথোয়না চার্বীবা চিকিৎসক অহুগী মচা ওইবা শরুক মই
লৌহৌয়গা মহৌশানা কান্দবা মচাক অহুনা মপান্দা পুথৌরকই।
ঐথোয়না চার্বীবা চিকিৎসক অহুনা কিবম অসি কাইদনা তুন্মবা
অমসুং হকচাং শাগংহৌয়গা অয়েহা মচাক্কা মপান্দা পুথৌরকপা
অসিনা কায়জবদি মৌইবগী মশা নীংখিনা থম্বা ডমগনি হায়বদা
চিংনকম লৈতে।

চার্বীবা চিকিৎসক অসিগী তুন্মবা থবক্তি চান্দগী হৌই।
মরু ওইবা যন্ত্রদি য়া, লৈ অমসুং তিগি। য়াশিং অসিনু

হকচাংদি জৈথুয়গী মন্দিয়নি, অশেংবা প্রসাদি পুশিনগদবনি।

কাঙবু অনি ধোকই। মত্দি মাঙদা হৌরিবা অর্চোবা রাশিং
অত্হনা অকনবা অর্চোবা পোং চীক্কা অপাকপা নাকল অনিমক্তা
লৈরিবা রাশিং অসিনা শায়ত্হনা কুপহল্লি অত্হদগী তিনগা
তিম্বিহুনা তুম্বগী থবক হৌই। অত্হগা লৈ-না মত্হ ওত্তুনা
চিঞ্জাকী মহাও খঙহল্লি। ঐখোয়গী লোন-দা য়াবু য়া কোরল্লিবা
অসিগী মরম অমা লৈমাল্লে হায়না নীংই। মানা য়াবা পোং
চাগদবনি অমসুং মানা য়াদবা পোং মথৈ থাদোকদবনি হায়বসি
মহোশাগী নিয়মনি; মসিদগী মাগী মমিংবু 'য়া' থোনখিবা
ওইরম্বা তাই অমসুং অচাবা পোত্তা তিন-না তিল্লি হায়ত্হনা
তিন থোনখিবা ওইরমগনি।

মতৌ অসুম্না তিনগা তিম্বা চিঞ্জাক অত্হ চাকখাউদা
তারগা মতম থরা লৈ। চাকখাউদি হকচাংগী ওইদা পৈগী
মথক থংবদা য়েং-ওইননা লৈ। চাকখাউ অসি হাঙলবদি
পীকশন্দুনা লৈ। চরম-দা চিঞ্জাক্কা লাক্কা চাকখাউদা তারব্বা
মতম অত্হদা চাউথোরজ্জুনা চারিবা পোং অত্হ মায়কৈ অমদগী
মায়কৈ অমা কাওবা হম্বা-হম্বা ওন্দুনা লৈ। চাকখাউদা
অপীকপা গ্লেগুলিং লৈ; মত্হদগী তুম্ববা পাচক রস (gastric
juice) হায়না কোঁবা অশীনবা মহী অমা থোকহল্লি। মত্হগা
তিম্বত্হনা চিঞ্জাকশিং অত্হ অসুম ওনবসিনা লৈনাংগুম (Semi
solid) মহীগা মপংগা নীংখিবা তিম্বরগা অপীকপা থিবোংদা
(Small intestine) দা পুরকই। মতৌ অসুম পুত্তা পুং-
ঃ দগী ৬ কাওবা চঙই। ভাজা অসিদা চনাংগী শরুক (starch)

অসি লেবহোই। ধীবোং মরিন মচাদা লৈরিঙেদা কিরাঙগী
 লিঙ (bile) গা ভিন্নে অহুদগী Pancreas দগী pancreatic
 juice কোবা মহী অমগা ধোরজুনা ভিন্নে। মহী অবি অসিবা
 মহাও অমহুং চনাংগী শরুকপুলজোম মহু মাদবামহী অমাওলহলি
 অহুদগী মহী মরাম অসি ভিনত্রগ। পোংখক স্রমতা ওইনা chyle
 কোবা মহী—অমা ওলহলি। ধীবোং মরিনগী অসীকপা অসি
 ফুট ২৪ রোম লাংই। মহুগী মহুংদাঅসীক অসীকপা (villi)
 মরী মচা-মচা য়ায়া লৈ, লিভারদা চিকাক্কা ওলকইবা মহীবু
 পুশিলি অমহুং ই ওলিঙেদা শেংদোকই। কিরাঙগী অমুক
 ধম্বোয়গী য়েংখংবা নাকন্দা পুরক্কা অমুক ধম্বোয়ী (Lungs) দা
 পুরকই। ঐধোয়না অশেংবা হুংশিঙগী চিংলিন্দুনা লৌশিল-
 লকইবা ওক্সিজেন (Oxygen) গা তিসহুনা অশেংবা ই ওলি।
 অহুদগী ধম্বোয়ীনা ওইখংবা ধম্বোয়গী কাদা পুরক্কা হকচাং
 পুয়মক শীনবি। অহুদগী কামদবা মচাকশিং অহুনা অচোবা
 ধীবোং-ধীবিন্দা (Large intestine) দা পুরকই।

অচোবা ধীবোং-ধীবিন অসি ফুট ৫ রোম লাংই। মসি শরুক
 ও ধোকা ধাম্বদোকই, মহুদি কাখংপা মরী (ascending portion)
 কৈনা চংপা মরী (Transverse portion) অমহুং কুমারকপা
 মরী (Descending portion) হাম্ববসিনি ইলিংগী শরুক অহু
 ইলিংগাকম (Kidneys) দা চপশিবহুনা অকমবা শরুক অহু
 ওইনা মপান্দা পুথোকই। ধীবিনগী ভোংগী শরুক (Muscle)
 অহুনা চপশিন্দুনা মীবু ওলহায়াদা পুথোরকই। ধীবিন্দা মরী
 য়ায়া কুইনা পম্বুনা লৈবমদি পুসহুনা মাদবামহী অমহা অসি

শোথবন্তি অমসুং ইকচাং নাইলি। কনা কনামুবা (ডাক্তরনির্দেশ
কুরবদি অনাবা ১০০ গী মনুংদা ২০ দি পুত্রগী শোকপনি হায়না।
(Dr. Ellis Barker — Chronic Constipation))

চী ইকচাংগী কন্তবা পোংমথে তাহোবুকা মাহোশা লাইবেরীনা
ঐখোয়গী ইকচাং মনুংদা শীন্দুনা ঐখোয়গী অসিনা নীংখিনা,
কনা লৈরবদা কন্তবা মচাক পুনশীন্দুনা লৈবা উল্লোই। ঐখোয়না
নতুনতবা শাজংনা কন্তবা মচাক ইকচাংদা পোকহলি। হেমা
চাশীলবা, খজিত্তা চাবা, চাহৈদবা পোং চাবা, মুনচিংবা ময়াই কাবা
পোং, চাং নাইদনা শাজেন ভৌবা, জোলাপ শীজিগবদা, ইকচাংগী
অমসুং ধোপকী থবক কা-হেমা ভৌবা অমসুং, হেমা মতম চাদনা
ভুখনচিংবা কন্তবা শাজংনা ঐখোয়গী ইকচাংগী মজ্জাশিং অসি
কংহন্দে অহুদদি মখোর মখোয়গী মাহোশাগী মথো অহু নীংখিনা
ভৌদবনা মশা শোথবুকাই।

অহানবদা অচৌবা থীবোং-থীরিন্দা থী পন্দুনা থুন্দুনা লৈরবদি
ভুংদা অমুক থীবোং-থীরিন মচাদা পৈখত্ত না লৈ। অহুদগী
চাকখাউদি থীবোং-থীরিন মচাদা চারিবা চিজাকী লাকুনবা লেবেল
লৈত্রবদা চাকখাউ অসিদা করিমতা লৌশিন্নীংঙক্তে। মতম অসিদা
মৈ কংলক্তবা অমসুং চক্ষম হনবা (loss of appetite) হায়না
কৌই। মতমচানা লাস্থা খঙত্রবা মৌশিং অহুদি মখোরগী
থীবোং-থীরিন্দা থী পন্দুনা লৈরে হায়না খঙনগদবনি।

ঐখোয়না চাদবা ওমদে হায়তুনা চাশীলে, অহুদদি চাকখাউনা
চিজাকী অহু তুমহনবা ওমত্রবা অহুদা পুসি লুমথতনা লৈরে।
চী ইকচাংগী কন্তবা পোংমথে তাহোবুকা মাহোশা লাইবেরীনা

অম্লদগী চাপ্রিবা শোং অহু ওখোরকই। অহুগা অণীকপা
খীর্নিদা অহাঙা ফংদবদগী কুইনা চাকখাউনা লৈকুংবাবা চিজাকশিঃ
অহু রায়্যা থুনা পুমথরকই, মহদগী তহায় অহা হু ওনবা
এসিঙ অমা থোকই 'মসিবু'এখোয়না অশীমবা কাঁকা হায়না কোই।
মতম কুইচা ফিবম' অ সদা লৈরকদি 'চাকখাউ' অসি চাকপা
(Gastric Ulcer) ওইরকপা যাই। মতো অম্মা রায়্য কুইনা,
মতম চঙনা রায়্য কপা হোংনহুনা চাকখাউ অসি শোম্বরকই।
মশা ওমজবা 'চাকখাউ'না চাপ্রিবা পোং অসিবু নীংখিনা
তুমহন্দনা খীবোং-খীর্নিদা থাখি। মসিবু এখোয়না তুমদবা লায়ন
(Indigestion) হায়না কোই।

খীবোং-খীর্নিদা খী পৈশিন্দুনা লৈরবা মতম অহুদা হু অম
থোকহল্লকুনা ঈদা তিন্দুনা ইশা ইতোমদা মাঙনবা (self poi-
soning) তোই। নোংম-নোংমগী ফলবা ঈ অহুনা হকচাং পুয়া শীন
থুংনা চতুনা মক মক ওইবা ইন্ড্রিশিং হায়বদি থহোয়ী (lungs
ফিবাক (liver) ইশিংয়াকম (kidneys) - চিংবা শোম্বহল্লি। কতম
মচাকশিং অসিবু মপান্দা পুখোকুবা হোংনৈ। তোইগুয়সুং খীর্নি
অমসুং তুখোংনচিংবা লুয়েলশিং অসি থিংগবদা হকচাংদা কোয়চে
চেলুনা লৈ। মসিনা থহোয়ীদা তমসুং শাসনানী অসি
লাকুনা আক্রমণতৌরকগা মকম মকম অহুগা মতংইমা ব্রাকাইটি
নিউমোনিয়া-প্লিউসি কোই। অহুগা খীর্নিদা তৌরগা ড্রিশিং
ইলিং মরীদা-তৌরগা-ইশিংয়াকম অমসুং থোপা-হালেক
পায়রকগা 'এমজিনজাইটিস' হায়না তোঙান-তোঙান মসি থোনখি

করি করিছ। মতবস। পল্লব। মৈরিবা কলবা মতবস। পুতলী
কলবাস। পুতলীবা ঐখোয়না চাইরিবা পীতল কাষলমিথে
মতল-মত। মতব। মতিং খোমি।

করি করিছ। মতবস। অপাং-অনোং, হুজিরিবা ওলমল্লো
উনশাদগী মপার খোরককক হোংলৈ, মরমনিয়া মসিং তোডাক-
তোডাক খোরকিছনহু মরমল্লো পুনশীল্লো লৈরিবা কলবা মতক
অসিদগী খোকখিবি। কলবা পোংলিং অসিহু মপান খোকলা হুই-
লানা হোংলিবা অসিহু ঐখোয়না অনাবা হায়না মতিং খোমি।

চাবগী নিয়ম

(১) লৈখরিদি ঐগী খম্বোয়দা লৈ। চাবগী চিহ্নাকপু
মাতোন্দা কলিবিনি মল্লো আচমণ ভৌরগা চাবা হোগমি। অম্ব
কলখদি পুতলী বাখল শেংহলি।

(২) মাতা ওপা নীংখিনা শারল্লো চাগদবনি। চখোম
খুসিংগী ১৪ দগীনা ২০ কাওবা শারবনা কৈ। হারল্লু হারল্লো
ভুইবগী ইখিলাং অসিগী মপুংনা হা অসিহু মক ওইবা শব্দক অমনি।
মরমনিয়া হা নীংখিনা খম্বো হোংলগদবনি।

(৩) কন্দোউমল্লু মাতা কো চানীল্লোইদবনি। কো
চানীল্লগা ভুইদা মতম কুইনা চউই। মাতা চাবগী মতক
মাতা কলবাবা, হকচাং কলবাবা মতে; হকচাং মাপংখিবা
অম্বল্লু কলহলিবি চাখিবা পোতলী হুইখিবা শব্দক অমনি

হকচাং চিহ্নাকগী ওইবগনি। (মিহা)

হায়বা কাউবিগনু। কাওরবা হিন্দি পণ্ডিত অমনা হায়বি—
 “বলুত থানেবোলা জলদি মরতা হৈ” যান্না চাবা মীদি ধুনা
 শিগল্লি। হিন্দু শাস্ত্রদস্ত অহু মঙাই অমসুং ডাক্তরশিংগী মতসু
 অহুমঙাই হেন্না চাশীনবনা অমুক কৈ হায়বা ইরৈ লৈতে।

পুতী তম্বাই অমনা চিঞ্জাক অহুগা মঙং ঠু অমনা দ্রেশিং
 অহুগা ৪ শুবা শরুক অহুনা নুংশিং চংথোক-চংশিনগীদমক
 হাঙনা ধমগদবনি। অশম্বা বাদি হকচাং কনীংলবদি কৈদৌঙেদসু
 পুক থম্মা থক চারোইদবনি।

য়ান্না চাশীনবনা থী হেনগংহল্লি।

ঐখোয়না পুকপু অমাংশঙ অমা ওলহল্লি।

—মহাজ্ঞা গাঙ্গী

(৪) মখল অমত্তগী চিঞ্জাক থক যান্না চাগনু :—মখল-
 মখা অয়ান্না চিঞ্জাক মখেল চারবদি তুম্বদা মখল পুয়মকী জারক
 বসনা মতেং পাংই ; মমুন কানা থোংলবা জাং অমত্তগী
 চিঞ্জাকশিং চাবসি পুলিগী মমুংদা থাইদগী য়েকুবনি হায়না
 থনবীয়ু।

(৫) চাবগী অককুবা মতম অমা লেপ্তুনা থম্বনা কৈ।
 জুমিং খুদিংগী মতম অককুবা মতমদা চারবদি মতম-মতম অহুদা
 চপ-চানা তুম্ববা বস পুয়মক থোককই। মতৌ অমুম্বা থোরকপা
 মতম অসিদা অয়ান্না থঙই। অহুগা জারক বসশিং অহুনা
 থোরকপা মতমদা মখোয়না তুম্ববা পোং কংজবদি চাকখাউগী

কন্তনবা তোই। অমরোমদা মখোহনা খোরক্কাইউদা চাবগা
নীংখিনা তুয়া ওমদে। অহুগা লামজবদি কৈদৌউদম্ চাগনু।

(৬) পুক্রীং য়ায়া লুংঙাইনা চাগদবনি, পুক্রীং মকা
লায়া হরাও-হরাওনা চাবদি জারক রসশিং অসি নীংখিনা
খোরকই। আমেরিকাদা ফাওরা ডাক্তর অমনা হুই অমবু
শীজরিউদা মনাক্তা হৌদোং অমসু খাজলি। হুই অহনা
শীউহনা হৌদোং অহুদা খিগক্তনা ওংবদা ডাক্তর অহনা এম্বরে
খাউনা য়েংবদা হুই অহুগী মবুক্তা জারক রসশিং অহু খোরকপহ
খিংখিবা উরমই। মরম অসিনা শাউনীং-শাউনীংনা চাবদি
চারিবা পোং নীংখিনা তুয়া ওমদে।

(৭) চাবা মতুংদা ডাইহাক্তং য়ামজবদা পুখায় অমরোম
লোখাগজবনি।

চারগা ফমহনা লৈজবদি পুক কংই, তুয়ীংই, হুকচাং
ছাউখোকই, কোয়রবদি পুলি হেনগংহলি, চেঞ্জবদি অশীনবনি
হুংদা তালকই। (ভাব প্রকাশ)

(৮) চারিউ মনুংদা থক জিংশিং থকনু। জিংশিং য়ায়া
থকচিলবদি তুয়বা মহী (জারক রস) অহুগা জিংশিংগা তিম্হনা
তুয়রগী শক্তি অহু হামগী য়তোঙুয়া লৈতে। মরম অসিনা
চাবগী মমাও পুং ১/২ অমসুং চাবগী মতুং পুং ১/২ দা
জিংশিং থকবদি মাংবা থক য়েখংলোই।

যজ্ঞগী মনুংদা আহাৰ যজ্ঞনা অখোইবনি। যজ্ঞ তৌদনা চাক্কা
পাপ চাবনি। (স্মৃতি)

ଚିକ୍ଷାତ୍ତା ଯାଓବା ରସାୟନିକ ସମସ୍ତ: କାଳରିଗି ଟାଂ

ସନା-ସଂଶିଂ	ପ୍ରୋଟିନ ୧୦୦ ଗି ମନ୍ତୁଦା ଯାଓବା	ମହାଓ ୧୦୦ ଗି ମନ୍ତୁଦା ଯାଓବା	କାର୍ବୋନ ହାଇଡ୍ରେଟ (ଚନା, ଚିନିଗି ଶକ୍କ ୧୦୦ ଗି) ମନ୍ତୁଦା ଯାଓବା	କାଳରି ଆଉଟଲ ଅମଦା ଯାଓବା
କୋବି—	୧୭	୦.୫	୫.୫	୫
କୋବି ମମାଳ ଶାଂପୀ—	୨	୦.୫	୫.୭	୫
ଗାଞ୍ଜର—	୧୧	୦.୫	୧୨.୧	୧୭
ଭିହେଲୀ ଅତେକପା—	୧୬	୦.୭	୧୨.୭	୭
ଜାଞ୍ଜଗମ—	୧୭	୦.୧	୫.୫	୫
ଅମଳୁ ଧୋଂବା	୨୫	୦.୧	୧୦.୫	୧୫
ଧାଂସନ ଅଶୀନବା—	୧୭	୦.୫	୭.୭	୭
ଧସୀ—	୦.୫	୦.୨	୭.୧	୫
ସେଲରି—	୧୧	୦.୧	୭.୭	୫
ହରାଈ ଧରାକ—	୧୦	୦.୫	୧୭.୭	୧୭
ହରାଈ ମଞ୍ଜଳ—	୧୧	୧.୫	୫୫.୫	୭୨
ପାଳଂ ଲାକ—	୧୧	୦.୭	୭.୨	୧

ক্যাঙ্গারি ডাউন্স অমদা যাওবা	১০-রা			
	কার্কেসান হাইড্রেট ১০০ গী মহুংদা যাওবা	মহা ৩ ১০০ গী মহুংদা যাওবা	ভোতিন (শা-জাগী শাকক) ১০০ গী মহুংদা যাওবা	
৩৮	২২.৫	০.৭	১.১	লকোই—
১৭	১০.৩	১.০	১.৩	কাত্রংচাক—
২৩	২১.২	০.৬	১.২	থৈবোং—
২৩	১৬.২	১.৬	১.৬	জাক্কা—
৩	৬.৭	০.৭	১.০	চম্পা—
১৫	১১.৬	০.৬	০.৯	কমলা—
১৩	৩.৭	০.২	০.৪	কিহোম—
২০	২০.১	—	১.০	ককোই—
১০.১	২২	০.৩	২.০	কিসমিস
৩	৬.৭	০.২	০.৪	ভম্বমবুজ —

মনা-ব্রহ্মিণ	এ	বি	সি	ডি	ই
কোথী মপাল লাংপী—	১	১	০
থবী—	১	০	০
ভিল্লো—	০	২	২	০	০
মোরোক—	২	—	৩
আলু অঙোবা—	১	১	১	০	০
আলু অঙাঙবা—	২	২	...	০	০
মাইয়েন—	২	১	২	—	০
মুলা—	০	১	...	২	...
পালং শাক—	৩	—	৩	...	০
খামেন অলীমবা—	২	২	৩	০	০
লালগম্ব—	০	১	২	০	০
হৈ					
হৈতুপ—	১	১	১	+	১
লকোই—	১	১	১	১	১
জাফা—	১	১	৩	০	০
হুই—	১	১	২	০	০
কমলা—	১	১	১	০	০

	এ	বি	সি	ডি	ই
চন্দ্রা—	+	১	১	...	
অরাধবা—	২	...	৬	—	...
মুবা—	১	—	১
হৈনো—	২	১	৬	০	১
শঙ্কোমদগী ধোকপা পোং					
শঙ্কোম অনোবা—	১	২	২	২	১
চাষং মখোম—	১	১	১	০	১
মোগী মখোম—	২	১	+	১	১
শঙ্কোম মপাল—	২	২	২	১	১
তা—	০	১	০	০	—
মেকুম—	২	২	১	৬	১
তানু মরুম—	২	২	০	০	০
চিনি অঙাঙবা	২	১	—

শ্রমোন্নয়ন জাঃ	প্রোটিন (শা-জাগী শকক) ১০০ গী মনুংদা যাওবা	মহাও ১০০ গী মনুংদা যাওবা	কার্বোন হাইড্রেট ১০০ গী মনুংদা যাওবা	ক্যালরি আউস অমদা যাওবা
মাধুন—	১১	৮৫.১	...	২.২২
শ্রমোন্নয়ন মপাল—	১৮.৭	৩৬.০	৩	১১৬
শ্রমোন্নয়ন অনোবা—	৩৩	৪	৫.৩	২০
যেরুম—	১২.৬	০.৬	...	১৪
চাক—	৫.০	০.১	৪১.৩	৩৭
আতা—	০.৫	০.৮	৭৫.৩	১০০
জাগী জাঃ				
জা মরুম—	৪১.৫	৭১.০	...	৪০
বায়ু—	১৬.৬	২.০	১.২	২৬
থরোই—	৬.২	১.২	৩.৫	১৫

মহাও অক্ষয় ণাওগী জাং

এ বি সি ডি ই

মাখন—	১	০	০	২	০০
কডলিভর—	৩	০	০	৩	...
শঙ্কোম মপাল—	২	০	০	১	+
ভাগী ণাও—	৩	০	০	৩	...
ঘা—	১	০	০	+	...
মঠে-মরোংগী জাং					
চেঙ—(চোইদবা)	১	২	—	০	০
চুগজাক—	১	২	১	০	...
পেছগী রাম—	১	২	০	১	২
হবাইগী জাং					
হবাই উরি—	২	২	১	০	১
মছুরি—	১	২	২	২	১
হবাই মজল—	২	২	২	২	১
মনা-মণিং					
কোষি—	২	২	২	০	১
পাজর—	৩	১	১	...	০

চিঞ্জাক

অহানবা মতাং

চিঞ্জাকৌ মথেল

(FOOD COMBINATION)

ভোজন ভোজনবা অচাপোংপু পুস্তপনা ভিন্দুনা চাবদা
অমগা অমগা য়েংখিনবা নল্লগা য়েমোনবা য়াওরগা অচাপোং অহুগী
অকবা মগুণ মথৈ মাঙখিহুনা হকচাংদা কান্দবা, অমাঙবা চিঞ্জাক
ওইবসু য়াওই। মীওইবগী হকচাংদা লৈরিবা তুম্ববা শক্তি অসিবু
তুম্ববা মৈ হায়নসু কোই। মৈ হায়বসি মহৌশানা মনম লৈতে।
চাকপনা মহাকৌ মরু ওইবা মথৌনি। শৌওগুসুং মৈদা থাক
থাকবা পোং অহুগী মনম অহু নল্লকই অমসুং খারীবা পোং অহুদা
য়াওরিবা রসায়নিকী মাঙবা য়াজবা মচাকশিং অমথৈ কাদোকুনা
মায়কৈ খুদিংমস্তা শন্দোরকই। মথল্লা হায়থিবা ধৌওং অসি-
গুমহুনা চাবা তুম্ববা মৈ অসিদসু চাক চাকবা পোং অহুগী মভীক
ময়্য পুম্মক অহুগী মাংবা য়াজবা, কুপবা পোংশক অহুমথৈ অমগা
অমগা ভিন্নবা য়াজবদি হকচাংদা অকায়া মওং অমা উংলকুনা
অনাবগী হৌরককম মরম অমা ওইহল্লি। মরম অসিনা ভিন্নবা
চামিন্নবগী মরমদা চ্যেকশনকম থোকই। নীংখিনা থোং-থাকবা

চিঞ্জাক মথেল কষামুক্কা নোংমগী চরা তানশন্নিবা মীওইবনি। চিঞ্জাক মথল অমত্তনা পুক থন্না চাবা ইহৈ হৈনদে। লৈগী মগা পোনবা মীওইবনা মহৈ শা লাইরেস্বীনা শেমতুনা খারব্বা অচাপোং মথল অমত্তনা পুক থা চানীংদে। চিঞ্জাকশিং অদিদ যাঙ-রিবা মহাও অহ মথেলগী মশক ওইনা যানশন্দুনা থোং-থাকুগা ময়াম তিন্নবদগী থোল্লকপা মহাও অহুগীদমত্তা অহাও-হাওতা খায়ছনা চিঞ্জাকী শক্লোন কগা পুথোকপা অসিনা স্তভাগী খুদম অমা ওইনরি। মীওইবনা জীব পৃথুমকী মকোক্লি হায়না ঐখোয়না চাউথোকচৈ। তৌইগুস্সুং শা-ঙাদি মখোয়না মহৌ-শাগী লোয়নজরকপা লৌশিং (Instinct) না ওয়া ওইছনা মশা মশাগী কান্নগদবা চিঞ্জাক অহুত মবুক থন্না চাবা ওমই। তৌত জীবদি যানখাইনছনা চাবসি ইহৈ হৈনদে হায়বা হাই। খীবেংনা লায়ওইবা, লৈনা মং ভৌজবা মীওইবনা, শা-ঙাদি মথেল মথেল থোং-থাকুনা চাবা হৈতে, মহাও খঙদে, পঙই হায়ছনা নোক্লুরিবনি। মহৌশা লাইরেস্বীনা যান্না হৈ-শিংনা হকচাংদা কান্নগদবা মচাক মথৈ মতীক চপচানা য়ানছন শারক্ৰিবা অচাপোংপু অমুক ইন্না মীওইবনা থোং-থাকুনা অতোপ্লা মচাক অমুক য়ান্দুনা চায়। মতৌ অসুয়া চাবদা থাক কদায়ফাওবা য়ানশন্দুনা চারগা হকচাং শোকলোইদগে হায়বসি চিঞ্জাকী ময়মদা অরুবা খনকমগী পন্দুপ অমনি।

মপানগী নিংয়েংদা তোঙান তোঙানবা অচাপোং ওইছনস্ব মচাক্তি অমত্তা ওইবা অচাপোং য়ান্না লৈরি। খুদমগী মশক

চিঞ্জাক

ওইনা চাক, আলু, পাল, লফোই, শঙ্কোম, হাঃ নচিংবা অচা-
পোংশিং অসিমথৈ কার্কহাইড্রেটনা নহা চিঞ্জাকি। ময়াম অসি
তিন্দুনা চারগা কার্কহাইড্রেটকী কাণবা মচাক অহু মথৈদা ফংলগা
অতৈ মচাক্তি রাত্তুনা তোকুনি। হকচাংদা চঙগদবা মচাক মথৈ
ফংগদবা তমসুং মইহ-মইহসু হেমৌনদবা চরা অহুনা থাইদগী
হেম্মা ফবা চিঞ্জাকী মথেল ওইগদবনি।

যায়্না মুন্না চোকশনফম থোকপা মচাক্তি কার্কহাইড্রেটকা
প্রোটিনগা অনি অসিনি। চিঞ্জাকী মরমদা যায়্না মুন্না খঞ্জলবা
হুজিকী পঙ্তশিংনা কার্কহাইড্রেটনা নহা য়াওবা চিঞ্জাক
প্রোটিন যায়্না য়াওবা চিঞ্জাক তিন্নহুনা চামিন্নবা ফন্তে হাযনা
লেক্সি। মরমদি আলকেলি (Alkalies) অয়াকপা শরুক
কার্কহাইড্রেটপু তুফলি অহুগা এসিডনা প্রোটিনগী শরুক
তুফলি। তোঙনবা মচাক অনিনা তিন্নরবা মচাক অনিসি
মতম অমত্তদা হকচাংদগী থোরকপা তে ডান তোঙানবা মচাক
অনিনা তুয়া ওয়া হৌন্দে। চনাংগী শরুক্তি যাদগী থোরকপা
তিন্দা য়াওবা আলকেলিগী শরুক তুয়া হৌরকুনি অমসুং পুজা
কুইনা লৈরোইদবনি। মরমদি চাকখাউদা থোরকপা গেষ্ট্রিক
জুইস (পাচকরন) না তুমগদবা নন্তে; খৌবোং মনুংদা কুমথরকুগা
পেনক্রিয়াটিক জুইস (Pancreatic juice) কোবা শিষাদগী
থোরকপা মহীশিংগী পাইস্বনা তুমগদবনি। মথোয় পুন্নমক অসিদি
এসিডকা য়েকুবা আলকেলি ডাকুনি। অহুগা শা, ডা, হবাই,
মুং হবাইনচিংবা প্রোটিনগী শরুক নহা চিঞ্জাক চাকখাউ মনুংদা

ধোরকপা গেঞ্জীক জুইসনা তুমগদবনি। গেঞ্জীক জুইসতি এদি ডনি
 মরম অসিনা প্রোটিন অমসং কার্বহাইড্রেটকা তিন্ননা চামিন্নবদি
 এসিডকা আলকেলিগা য়েমনতুনা মখোয় মখোয়গী মযাই অহু
 মাঙমিই। মরম অতুনা চাবা তুমদবা, মৈ শোনবা লায়না
 পল্লতুনা হকচাং শেমগংপদা অপনবা মচাক অমা ওইহন্নকই।
 মরম অসিনা নপ-তিন চোগনবা, মৈ শোনবা মীনা প্রোটিন অমসুং
 কার্বহাইড্রেটকা অমুক্তংদা তিন্ননা চামিন্নবা ফত্তে। মতাং
 অসিদা অযাপনা য়েংনীংগনি—মুদি মী অযাপনা কার্বহাইড্রেটনা
 নহা চাক, তলগা শা-ঙাগী এঙাংগা চামিই। অতুনা করি থোই-
 দোকপা শোকপা উদে হায়না। তেঁইগুন্সুং চারীবা মীশিং
 অহুগী হকচাংদা পুন্সি য়োকপা অনাবা কোকনবা ওহা জীবনী
 শক্তিগী ময়েং তাখি হায়বসি হকচাংগী ইতিহাস (Health his-
 tory)লৌতুনা য়েলবদি শোয়দনা মাঙলমগনি হায়বহু খঙগদবনি।
 অহুগা অমুক্ত য়েংপিরকপা য়াই। কার্বহাইড্রেটকা প্রোটিনগা
 অমগা অমগা য়েংথিনবদি করিগীদমক্ত। গেছ, হরাইমুক, মঙ্গল-
 চিংবা মীওইবগী মক ওইবা চিঞ্জাকশিং অসিদা করম্মা প্রোটিনগা
 কার্বনহাইড্রেটকা পুন্সি য়াপনা শেল্লক্রিবনো হায়না। অহুগী
 চপচাবা পাঙথুয়া—মীওইবদগী হেমা শিংলবা ঈশ্বরনা নক্সগা
 মহোঁশা লাইরেশ্বীনা য়েমনদনবা চাং য়েংতুনা য়াল্লবনি। মীনা
 শেহুনা অমা, লাইনা শেহুনা অমনি। খুংশেমদি মপুং কাদে
 লাইশেমদি মীনা শেমদোকুবা শারকপা নত্তে। মীনা শেহুদি
 অয়াহা মকমদা লানগল্লি।

চিঞ্জাক

অহানবা মতাং

চিঞ্জাকৌ মথেল

(FOOD COMBINATION)

ভোঙান ভোঙানবা অচাপোংপু পুন্সপনা তিন্দুনা চাবদা
অমগা অমগা য়েংথিনবা নল্লগা য়েমোনবা য়াওরগা অচাপোং অহুগী
অফবা মন্তুণ মথৈ মাঙখিহুনা ইকচাংদা কান্দদবা, অমাওবা চিঞ্জাক
ওইবসু য়াওই। মীওইবগী ইকচাংদা লৈরিবা তুম্বা শাক্ত অসিবু
তুম্বা মৈ হায়নসু কোই। মৈ হায়বসি মহোশানা মনম লৈতে।
চাকপনা মহাকী মক ওইবা মথোনি। তৌইগুম্বসুং মৈদা থাক
থাকবা পোং অহুগী মনম অহু নল্লকই অমসুং থারীবা পোং অহুদা
য়াওরিবা রসায়নিকী মাঙবা য়াজব। মচাকশিং অহুমথৈ কাদোক্তুনা
মায়কৈ খুদিংমক্তা শন্দোরকই। মথক্তা হায়গ্রিবা ধোঁওং অসি-
গুম্বনা চাবা তুম্বা মৈ অসিদসু চারু চারুবা পোং অহুগী মতৌক
ময়ায় পুম্বমক অহুগী মাংবা য়াজব, কুপুবা পোংশক অহুমথৈ অমগা
অমগা ভিন্নবা য়াজবদি ইকচাংদা অকাইবা মওং অমা উংলীক্তুনা
অনাবগী হোরককম মরম অমা ওইহল্লি। মরম অসিনা ভিন্ননা
চামিল্লবগী মরমদা চেকশনকম থোকই। নৌংথিনা ধোং-থাকবা

চিজাক মথেল কয়ামুক্কা নোংমগী চরা তানশল্লিবা মীওইবনি।
 চিজাক মথল অমত্তনা পুক থন্ন চাবা ইহৈ হৈনদে। লৈগী মখা
 পোনবা মীওইবনা মহৌশা লাইরেস্বীনা শেমহুনা ধারকুবা অচাপোং
 মথল অমত্তনা পুক থন্ন চানীংদে। চিজাকশিং অসিদা য়াও-
 রিবা মহাও অহু মথেলগী মশক ওইনা য়ানশন্দুনা থোং-থাকুগা
 ময়াম তিন্নবদগী থোককপা মহাও অহুগীদমত্তা অহাও-হাওতা
 ধায়হুনা চিজাকী শক্লোন কয়া পুথোকপা অসিনা সভাভাগী
 খুদম অমা ওইনরি। মীওইবনা জীব পুন্নমকী মকোকি হায়না
 ঐখোয়না চাউথোকচৈ। তৌইগুদসুং শা-ঙাদি মখোয়না মহৌ-
 শাগী লোয়নজরকপা লৌশিং (Instinct) না ওবা ওইহুনা
 মশা মশাগী কান্নগদবা চিজাক অহুত মবুক থন্ন চাবা ওমই।
 তৌত জীবদি য়ানখাইনহুনা চাবসি ইহৈ হৈনদে হায়বা য়াই।
 খীবেংনা লায়ওইবা, লৈনা মং তৌজবা মীওইবনা, শা-ঙাদি
 মথেল মথেল থোং-থাকুনা চাবা হৈতে, মহাও খঙদে, পঙই
 হায়হুনা নোকুরিবনি। মহৌশা লাইরেস্বীনা দাগা হৈ-শিংনা
 হকচাংদা কান্নগদবা মচাক মথৈ মতীক চপচানা য়ানহুনা শারক্লিবা
 অচাপোংপু অমুক হন্ন মীওইবনা থোং-থাকুনা অতোপ্পা মচাক
 অমুক য়ান্দুনা চায়। মতৌ অসুয়া চাবদা থাক কদায়ফাওবা
 য়ানশন্দুনা চারগা হকচাং শোকলৌইদগে হায়বসি চিজাকী ময়মদা
 -অকুবা খুন্নফমগী পন্দুপ অমনি।

মপানগী মিৎয়েংদা তোঙান তোঙানবা অচাপোং ওইহুনসু
 মচাক্তি অমত্তা ওইবা অচাপোং য়ান্না লৈরি। খুদমগী মশক

ওইনা চাক, আলু, পাল, লফোই, শঙ্কোম, হাঃ নচিংবা অচা-
পোংশিং অসিমথৈ কার্বহাইড্রেটনা নয়া চিঞ্জাক্তি। ময়াম অসি
তিন্দুনা চারুগা কার্বহাইড্রেটকৌ কার্বা মচাক অহু মথৈদা ফংলগা
অতৈ মচাক্তি রাত্তনা তোক্‌নি। হকচাংদা চঙগদবা মচাক মথৈ
ফংগদবা অমসুং মইং-মইংসু হেমোনদবা চরা অহুনা থাইদগী
হেন্না ফবা চিঞ্জাক্তি মথেল ওইগদবনি।

যায়া মুন্না চ্যেকশনযম থোকপা মচাক্তি কার্বহাইড্রেটকা
প্রোটিনগা অনি অসিনি। চিঞ্জাক্তি মরমদা যান্না মুন্না খঞ্জলবা
হুজিকৌ পণ্ডতশিংনা কার্বহাইড্রেটনা নয়া যাওবা চিঞ্জাক্তা
প্রোটিন যান্না যাওবা চিঞ্জাক্তা তিন্নহুনা চামিন্নবা ফন্তেহাযনা
লোপ্পি। মরমদি আলকেলি (Alkalies) অয়্যাকপা শরুকা
কার্বহাইড্রেটপু তুক্ষল্লি অহুগা এসিডনা প্রোটিনগী শরুকা
তুক্ষল্লি। তোঙ নবা মচাক অনিনা তিন্নরবা মচাক অনিসি
মতম অমত্তদা হকচাংদগী থোরকপা তেঙান তোঙানবা মচাক
অনিনা তুয়া ওয়া হৌন্দে। চনাংগী শরুক্তি যাদগী থোরকপা
তিন্দা যাওবা আলকেলিগী শরুকা তুয়া হৌরক্‌বনি অমসুং পুত্তা
কুইনা লৈরৌইদবনি। মরমদি চাকখাউদা থোরকপা গেঞ্জীক
জুইস (পাচকর) না তুমেগদবা ন্তে; থীবোং মনুংদা কুমথরক্‌গা
পেনক্রিয়াটিক জুইস (Pancreatic juice) কোবা শিষ্যাদগী
থোরকপা মহীশিংগী পাঈস্বনা তুমেগদবনি। মথোয় পুন্মক অসিদি
এসিডকা যেক্‌বা আলকেলি ডাক্‌নি। অহুগা শা, ডা, হরাই,
মুং হরাইনচিংবা প্রোটিনগী শরুকা নয়া চিঞ্জাক্তা চাকখাউ মনুংদা

খোরকপা গেঞ্জীক জুইসনা তুমগদবনি। গেঞ্জীক জুইসতি এসিডনি
 মরম তসিনা প্রোটিন অম্লং কার্বহাইড্রেটকা তিন্ননা চামিন্নবদি
 এসিডকা আলকেলিগা যেমোনছনা মখোয় মখোয়গী মযাই অত্থ
 মাঙমিন্নৈ। মরম অত্থনা চাবা তুমদবা, মৈ শোনবা লাঘনা
 পক্কত্বনা হকচাং শেমগৎপদা অপনবা মচাক অমা ওইহক্কই।
 মরম অসিনা নপ-তিন চোগনবা, মৈ শোনবা মীনা প্রোটিন অম্লং
 কার্বহাইড্রেটকা অমুক্তদা তিন্ননা চামিন্নবা ফভে। মতাং
 অসিদা অযাহনা য়েংনীংগনি—মদি মী অযাহন কার্বহাইড্রেটনা
 নয়া চাক, তলগা শা-ঙাগী এজাংগা চামিন্নৈ। অত্থদা করি থোই-
 দোকপা শোকপা উদে হায়না। তৌইশ্বস্বসুং চারীবা মীশিং
 অত্থগী হকচাংদা পুন্নি যোকুপা অনাবা কোকহনবা ওয়া জীবনী
 শক্তিগী ময়েং তাখি হায়বসি হকচাংগী ইতিহাস (Health his-
 tory) লৌছনা য়েংলবদি শোয়দনা মাঙলমগনি হায়বত্থ খঙগদবনি।
 অত্থগা অমুক্ত য়েংপিরকপা য়াই। কার্বহাইড্রেটকা প্রোটীনাগা
 অমগা অমগা য়েংখিনরবদি করিগীদমত্ত। গেছ, হবাইমুক, মঙ্গল-
 চিংবা মীওইবগী মক্ক ওইবা চিকিৎসাশিং অসিদা কবয়া প্রোটিনগা
 কার্বহাইড্রেটকা পুন্না য়ামনা শেম্মক্লিবনো হায়না। মত্থগী
 চপচাবা পাওথুয়া—মীওইবদগী হেমা শিংলবা ঈশ্বরনা নক্সগা
 মহৌশা লাইরেশ্বীনা য়েমোনদনবা চাং য়েংছনা য়াক্কবনি। মীনা
 শেম্মনা অমা, লাইনা শেম্মনা অমনি। খুংশেমদি মপুং কাদে
 লাইশেমদি মীনা শেমদোকুবা শারকপা বভে। মীনা শেম্মদি
 অযাহনা মফদদা লানগলি।

চিঞ্জাক

মরম অসিনা প্রোটিয়া নয়া চিঞ্জাকপু নাইতোম চাৰা নন্তনা মথেল অনি অহম তিন্ননা চাৰা কন্তে । মরমদি প্রোটিয়া নয়া চিঞ্জাক মথল অনি চামিন্নবদি প্রোটিনগী শক্কক হেন্না চশীনবা ভাগনি । তুয়া ওমদবা প্রোটিন্দি য়ায়া থুনা ইকচাংদা হু ওনগল্লি । মরম অসিদগী শঙ্কোমগা ওগা তিন্নবা কন্তে । চাগা হৰাই, লৈপাক হৰাই, নুং হৰাই, বাদামগত্ৰ তিন্নবা কন্তে । প্রোইগুৎসুং যুৱীবুদি রাখল অমদা লৌখংলি ।

চাক, তল, পাল, মঙ্গা, আলু, ঙাংনচিংবা কার্কহাইড্রেটনা নয়া চিঞ্জাকনিং অসিগী মরমদা চ্যেকশনগদবা মরম অমনা মথোয় মথেল অসি মথেল অমদা পুয়া চামীয়রগা তুয়া ওমদবদি—“ষ্টাচ’ পোইজনিং” কোবা হু মকা অমা কাহল্লি । হু অসিনা অতৈ অতোপ্পা চিঞ্জাক তুয়দা য়ায়া অকাযবা ওইহল্লি । চাক্কা নয়া চারীবা অয়ায়া বীদি কিব্বাক, চাকখাও, ঙ্গিংশিং ময়িনচিংবা মফমদা শোফুন্স লেংবা বিনবা, নুংশংনচিংবা লায়নানা নাগল্লি ।

মথক্কা হায়ত্রিবা দোষশিং অসি কোকহনগে হায়বদি—চোই-দবা চেঙগী চাক নক্কা আভাগী তলগা মনা মশীংগী এহাংগা ভংখাই ভংখাই চাগদবনি ।

অহমগুবা চ্যেকশনগদবা মরম অমনা অশীনবা হৈলিংগা চনাংগা ঞক ভিন্নয়েইদবনি । মরমদি অশীনবা হৈদা চনাংবু জুয়গদৌদিবা আলকেলিগা য়েক্কা এসিড য়ায়া য়াওরি তুমপ্রবগী জুংদা হৈদা য়াওরা এসিডসু আলকেলিদি ওল্লি হায়ববু য়াদগী থোয়কপা ভিন্ন অহদি আলকেলিগী শক্ককিনা অনী অসি হায়না

ভিন্নরুবি—আলকেলি^১ শরক অঙ্গী ময়াই অহু চমখিহুনা চনাং-
 শিংগী শরক অহু নীংখিনা তুঙ্গনবা ওলোই। মরম অসিদগী
 হৈগা চাক, তলনচিংবা কার্বহাইড্রেটনা : য়া যাওবা চিঞ্জাক। তিন্না
 চামিন্নবা তুঙ্গরুবি মদগী পুমথরকপা অচাপোংশিং অহুগী
 মনিল অহুনা ফত্তবা অনাবগী নুংশিং ওল্লক্তনা তমখিরবা লায়না
 পোকপা য়াই। জিংগি চিফেং চিফেং চংনীংবা, চনীং শাগংপা,
 শিংলি শোকপা, তুহা যাদবা. নুংশিং কাবনচিংবা লায়নাশিং অসি
 এসিড য়ায়া যাওবা হৈগা চাক, তলগা তিন্নগা পোকপা লায়না-
 শিংনি। মসিগী মথক্তা হৈগা হৈগা পংতিন তিন্নগা চামিন্নবা
 অসিন্সু ফত্তে।

যী, ৭১৩, মাখননচিংবা মরেক মহাওনা নহা অচাপোত্তি
 খীবোং ময়ীন্দা ফিরাক্তগী খোরকপা পিত্ত (Bile) গা পেমক্রিয়া-
 টিক জুইস (Pancreatic uice) গা অনিনা তুঙ্গনবনি। চনাংগা
 মহাওগা তুমকম তিন্নবা মরয়া মহাওগা তিন্না চামিন্নবা শোক্তে।
 ভৌইগুসনুং মহৌশানা ফিরাক ফত্তবা মীদি মথক্তা হায়থিবা
 তুঙ্গবা রসশিং অসি নীংখিনা খোরকোইদবা মরয়া চামিন্নবা ফত্তে।

মথক্তা হায়থিবা খৌদোকশং অসিদগী ঐখৌয়না থত্তবা ওল্ল
 —চারীবা চিঞ্জাকশিং অহুগী তুঙ্গগী খৌওং অমনুং তুমকম অসি
 ভিন্নরুবি চারীবা অচাপোংশিং অহু য়েমৌগনি।

ভৌইগুসনুং চনাং, প্রোটিন, মহাও অহুস অসিনা হকটালী
 চঙদবা য়াজ্বা মচাক ওইবা মরয়া চাং চপ চানা ভিন্নগা চংগদবা

চিঞ্জাক

মীতাদি হাজম শক্তি যাব্বা কল্লিবা মীদদি শোককম লৈতে হায়না
লৌবন্তু যাই ?

মসিগী মথক্কা মহোশানা কুংশন্ননা ওইরকপা চিঞ্জাকশিং
চেঙ, হরাই, গেজ, য়েকুম আলু, মংগ্রা, হৈ অকংবা, কিসমিস,
মুসী অকংবা, বাদাম, পেস্তা-চিংবগা কাদোকপা চিঞ্জাকশিং হায়বদি
মনামশীং—হৈরা অতেকপ, লকোইনচিংবগা তিন্ননা চামিন্নবা যাই ।

তিন্ননা চাবা রাবা চিঞ্জাকী মনুংদা

কার্কাইড্রেট [চনাং] + মনামশীং

প্রোটিন + মনামশীং

প্রোটিন + হৈ-বা

প্রোটিন + মহাও

প্রোটিন + মহাও + মনামশীং

শংগোম + হৈ-রা

শংগোম + নটকী জাং

শংগোম + হৈ + নটকী জাং

অয়াবা মী-১ চাকা শংগোমগা ভোক্তৃনা নক্সগা চেঙগা
শংগোমগা খোংনা পায়স হোঙনা চায় । মসিদি ইকচাং
কসংকদবা চিঞ্জাক্তি নঙে । মনামদি চাকন্তু মহোশান্না মপুং
কাঅরবা চিঞ্জাক্তি অক্সগা শংগোমগা মহোশানা মপুং, কাঅরবা
চিঞ্জাক্তি । অক্সে মসি তিন্ননা চামিন্নবদি জুয়বা-মায়
মতম চঙগনি ।

করম করহা অচাপোথনা তুহদা মতম করা কুইনা চঙবগে
হায়বগী মরমদা কানাদা পুথোকখি। আলেক্সস সেন্ট মাটিন কোবা
নিপা অমা চাকখাঙগী মকম য়োনা ইহো হোরম্মী। হোরিবা মাইকৈ
অহুদা শাদোং থরনা ফুল্লিবা হায়ববু শরুক অয়াহদি হোহুনা
লৈবা মরম্মা চারীবা চিঞ্জাকশিং অহু তুহদা মতম করা কুইনা
চঙবগে হায়বহু উবা কংলম্মী। মহাকী মবুক অহুনা খুদম লোহুনা
মখাদা পীরিবা টেবিল অসি লেপখি —

চিঞ্জাক	পুং, মিঃ	চিঞ্জাক	পুং, মিঃ
চাক	১	ডাক্তারচিংবা	}
চোইথোকপা চেঙগী চনাং	১	ডা-মচাশিং	
তনগং	২'৩০	হামেং, রাও, শজি	৩
পাউকুটি	৩'৩০	অভাউবা শা, ডা	৪
কবোক অধিঙবা	১'১৫	হৈনো	২
চেঙপাক অধিঙবা	১—২	ধৈবোং	৩
সান্ত, বালি, এরাফট	১—২	আপেল	১'৩০
হুয়াই	৩—৪	কিহোম	২
গাও	৫	মুবা	৩
আলু অঙোবা	}	ভরমুজ, লকোই	১, ১৫
ফুল্লকবি		কমলা, চশ্রা	২
বাঁধাকবি		কিসমিস	২'৩০
মুলী, পাছর	৩	শজোম অঙোবা	২
য়েকম	২'৩০	ডোদবা	৩

২ শৃঙ্গা মতা

জ্ঞানাত্মক চিকিৎসা

খোংবা হায়বসি মীওইবগী সত্যাত্মক পুখোরকপা বিজ্ঞানি।
চিকিৎসকপু হাউনবা, মশক কলহনবা অমসুং য়ায়া থুনা তুহা ওয়বা
খোং-খাকপসি চংনরি। জৌইওমসুং মহোশা লাইবোহীনা অচা-
পোস্তা য়াওহলকপা ভিটামিন, মিনরেল সল্টনচিংবা ইকচাংদা
য়ায়া কামরবা মচাকী চাং খরদি খোংবদা মাত্ৰি হায়বসি হজিকী
বৈজ্ঞানিক পণ্ডিতশিংবা লেগৈ। অহুয়দি ওইবগা খোংবদা চাৰা
খুদোং চারোইদবা চিকিৎসক কামমকুম লৈরি। চেঙ, গম, আলু,
হুয়াইনচিংবা মৰোশানা চনাংগী শক্তিকি বরা য়াওবগা কুয়োম
মৰল অমবা কৰা ভাশবনা পুনশলুনা য়োমশলুনা লৈবা মরয়া
মৈশা লাংহলুনা কুয়োমশিং অহু কায়হলবদি চিকিৎসকী কোবলিং
অহু কন্দোয়ক্তে। মৈদা মজগা ইলিংদা ভাংহনা কোবলিং অহু
কন্দোয়ক্তগা অহাওবা শক্তক লৈবলুবা মলমদ। ইকচাংদগী খোরকপা
তুয়বগী বদলিং অহুনা চঙহনা কোবলিং অহুগা নীংখিনা তুমহুবা
ওম্বী। চনাংগী শক্তক মৈদি মৈশা নীংখিনা লাংলবদি ডেকট্রিন
কৌবা মচাক অমবা ওয়কই। মসিহি য়ায়া থুনা তুহা ওহা তিনি
মৰল অমবি। পাউক্ৰটি, চেঙপাক, হুগজাক্ৰটিংবা চিকিৎসকপু অমুক
মৈদা পোকখোরকপা মৰলিংনা টৌটে, কবোক অবিংবা, হুগজাক্ৰটিং
কবোক্ৰটিংবা শক্তোম অমবা ওম্বি। হামনা ওইবদা চনাংগী

শরীরের মধ্যগামী অম্লক ওইরকপা অসিনা ডেকট্রিনগী শরীরে রাগ্না
ওনশনবা হেল্লকই। মরম অহ্না তুহদা মতম চওদবা হেল্লি।
চেঙপাক্তা ডেকট্রিনগী শরীরে চামগী হিংদা ২'৮, চাহৌ চেঙপাক্তা
৪'১ অহ্না কবোক অকাবদা ৫'৭ অমসুং অধীংবদা ৫'৭ রাওই।
মরম অসিনা মথক্তা হায়প্রিবা মহোশানা তাশিন কুংশিননা লৈরকবা
চিকিৎসিং হায়বদি — চেঙ, হরাই, আলু, চুগজাক, গেছনচিংবশিং
অসিদি খোংলগা চাবনা খুদোং চাবা রাগ্না হেল্লি। খোংহ্না নহ্না
ভৌহ্না চাববদি মথক্তা পনপ্রিবা চিকিৎসিং অসিবু হায়না তুহা
হৌরবা (Predigested food) কী মথুং চল্লি।

ভৌইওহ্না অয়াহ্না মকমদা মথক্তা হায়প্রিবা রাশিং অসি
চুহ্না নহ্নে। প্রোটিনগী জাং মথৈদি মৈদা খোংবা নহ্না লৌরগা
নীংখিমা তুহা ওমদবা রাগ্না রাওরি। শা, ডা, মরমগী অভৌবা
শরীরে অমসুং অতোপ অতোপ্তা এলবুমেন (Albumen) মথৈদি
মৈদা খোং-থাক্লুগা নীংখিমা তুহা ওমদে। ঘী, ইজাম খাও,
খৌইদিং খাওনচিংবা মরমক মহাওহ্না নহ্না চিকিৎসিংদি মৈদা
ভৌরগা কায়বা শরীরে মথৈ অয়াহ্না মাওখিহ্না অয়েহ্না চিকিৎসা
করহ্লি। এহাং নাপী, শা, ডা, ঘী খাওদা তাউহ্না চাবসি মৈদা
চাকখোকপদগী লেমহৌবা মচাকশিং অহ্না চরম, চাকখাউ অমসুং
খৌখোং-খৌখিবু শাওনহ্লি। মরম অসিনা অয়াহ্না মকমদা ঘী
খাওদা ভৌরবা অচাপোং রাগ্না চায়গা লৈলিং রাগ্না খৌখাংগল্লি
অমসুং তুহদা রাগ্না খুদোং চাববা মরম রাগ্না মতম চওই। মরম
অহ্না বোরা, পকৌরা, গাও ভৌখানচিংবা অতাওবা অচাপোং

যদিও ভূমগন্দবা মীনা চাৰা কতে। চাৰা ভাববন্তু দ্বাৰা চাং
হুইনা চাগদবনি।

ভিটামিন 'সি' হায়বসি মহোশানা মৈদা ধোং-ধাকপনা
মাঙখি। মহাক বাংলগা বা শোনবা, যাব্বী-বাধোঙ পৌফা, শৰ্ক
শয়াং শোনবা অমসুং অঠে অনাৰা ডাকধোকুবা পাজল হুইবা
লায়না পোকই। ময়ম অসিনা ধোংলবা চিঞ্জাকগী ভিটামিন
'সি' গীদমতা, ধোইনা আশা ভৌকুহুনা কামদে।

অসিগী মথতা ধোংলগা চিঞ্জাকী য়াওবা বসায়মিকী মজ
কয়ামুকসু ওলকই। ময়মদি মৈশা লাংবদা মনিলনী মথক ওলুনা
চিঞ্জাক অহুদগী পাইধোকখি হায়বসি মিৎনা উবা কংলবা খুদসি।
ময়ম অসিনা হান্দগী মণ্ডণ হুইরে হায়বসি মশানা ভাঙবা বানি।

ময়ম মপাং, মসলা, ধুম, ধাও য়ানশিলুনা ধোংবদা
চিঞ্জাকী মহোশা লৈজবল্লিবা মণ্ডণ ময়ম অহুগী শক্তি (Devital-
ise) হুইহলি। অহল লম্বন কুজানাক দ্বাৰীদা ধায়না মমাঙউদা
চাক্তি অমুনবা অধোংবা ওইনা পাল্লমী হায়না দ্বাৰীনবা - অঠে
নতে ধোংদবা চারমী হায়বনি। সৃষ্টিগী অহানবদা মৌওইবন্তু
ধোংদনা অভেকপা ডাক্তা চারমী হায়বসি ইতিহাসতগী ঐধোয়না
ধাওবা ওমই। মতম অহুদা হজিক নানদিবা লায়নাশিং অসি
নাগদে। মনা-মশিং উইহ-বাইহ, মকুগী জাং অহুনা মকুওইবা
মৌওইবগী চিঞ্জাক ওইবমী। উমংদা লৈবা য়োং, শা, ডানচিংবা
জীবলিংনা হজিক কাওবা চিঞ্জাকশিং অহু চাহুনা হিংলি। মথো-
সিগী মমংদা মচিন-ময়া অমুতা শেংদোক্তে অহু দ্বাৰী ধাওবা

যেহে অমতা কারকউ হারবদা বিবা-নুককং কংলোই । অয়াথা
বকমদা মীনা যোকপা যুমনা নন্তনা বন্দা লৈবা শান্তিংগী মরক্তা
অনাবা পংউ উরিয়োই ।

মশানা তাজবা চিকিৎসা হারবগা মরোশানা ওইজবদা মশক
অহু ইহোং হোংদনা চাবদা নোংখিনা ভুদ্বা ওমহুনা হকৌ জে শাগংপা
ওলিবশিং অহুবু খঙনগদবনি । মরোশা লাইরেম্বীনা ঋতু খুদিংগী
জীবশিংনা চাবদা মডিক চাবা চিকিৎসাপু মই-মরোং, মনা-মশীং,
হৈ-রা ওইনা মরাত্ত কারমা খোকহল্লি । চিকিৎসিং অহুনা ঐখোরগী
হকচাংদা কারগদবা মচাক মইে রাওহল্লুনা শেরল্লবনি । মরম
অহুনা মীওইবগী মশানা তাজবা চিকিৎসা করিনো হারনা মুন্না
খীকরবদি — হকচাং কারাং ইজ্জি মারবা যোংনা চারীবা হৈ-রা,
মনা-মশীং — মরুগী জাং অসিনা মীওইবগী চিকিৎসা ওইকম
খোকই । আৰ্য্য ঋষিংশিং পুন্নিদা — উই-রাই, মনা-মশীং চাদুনা
মোজ্জরী হারবসি ঐখোরনা হিন্দুগী শাস্ত্রদা উবা কংই —

শাকে পত্রে কলে মূলে বনবাসে সদারভঃ ।

নিরতোহহরহঃ ভ্রাজ্জে স বিপ্রো মুনিরুচ্যতে ॥ অত্রি ৩৬৬
পান্থী মচাগী মশাশিং, উ অচৌবগী উনা, হৈ, মরু আলু,
পাল, মজ্জানচিবা) চাহুনা হিংলগা অহাঙবা উমং-রামংদা লৈহুনা
অভংপা লৈহুনা ভ্রাজ্জ ভৌহুনা লৈবা ভ্রামণবু মুনি কোই । কনা-
হার চাবা হারবা রাই হজিক কাওবা শীজিন্নি । অহুগা হৌজিকী
বৈজ্ঞানিক পণ্ডিতশিংনা পুখোজ্জিবা ভিটামিন মিনরেল সঙ্কলিং
অসিনু রাইবগী খাতিং অহারশিংদা মরং কারমা অহু রাওবগী —

—পুলিবস্তু খাটনগী মীনা হেল্লি, মশা-মউ কবস্তু হেল্লি ।
 চজিকমকস্তু উঠে-রাঠে চাদুনা লৈবা সাধু সগ্যাসীশিংগী মনুংদা
 যাম্মা পুলিব য়াওরি । ত্রৈলক্ষ স্বামী চহি ২৮০ পুলিখি ।
 অহুগা হৈ রানা নয়া চাদুনা হিংখিবা মহাজ্ঞা গান্ধীজীগী বুদ্ধি
 মেধাদা তুঙকপা খুদম অমা ওইনরি ।

তৌইগুম্বস্তুঃ শা, ডানা চজিকী মীওইবগী চিজাকী মনুংদা
 মকওইবা চিজাকি । শা, ডা চাত্রগা বাগনি অমস্তুং শিগনি
 হায়-দি যাদে তৌইগুম্বস্তুঃ চাবা তারবদি হিংনা চাবা য়ারোই-
 দবনিনা থেংগী তাই । অহুমকস্তু খাদোকপা ডল্লোইদবা মীগীদি—
 খরা চাবা তারবস্তু, খাদোকপা ডমগদবা মীগীদি— শা ডাগী
 মন্তুতা প্রোটিনগী শরুক মরাঙ কাযনা য়াওবা শঙ্কোম, লৈপাক-
 হরাই, বাদাম, পেস্তা, যুবী, মাখন্নচিংবা থোংদনা চাবা য়াবা চিজাক
 কষামকুম লৈরি, শঙ্কোম হোরগা চাবদি মহাওগীদমকুনি । হিংনা
 চারগা ক্যালসিয়ম ভাইটামিনশিং মরাঙ কাযনা কংলিবনি ।
 শঙ্কোমদা মহোশানা য়াওজবা ল্যাকটিক এসিড ব্যাসিলিস
 (Lactic acid Bacilli's) কোবা এসিড অহু য়াম্মা কান্নগ্রবা মচাক
 অমনি । মনুনা পুত্কা চুঙগ্রগা থীবোং-থীরিন, চাকখাওদা লৈব ,
 হকচাং মাঙহনগদবা মহীক-মনাই মখে মাঙহল্লি । ময়ম অসিদিগী
 অক্ক-অক্কবা টাইফোইড নিউমোনিয়া পুক নাবনচিংবা লায়নাদা
 শঙ্কোম, ছানা মহী শীজিন্নরিবনি । শরু-শয়াং শোক্কা, হাঙ
 কংশিন্দুনা নাবা, থম্মোয় থম্মোয়ী শোক্কা নাবা টিউবরকুলোসিস—
 (যক্ষ্মারনচিংবা লায়নাদা শঙ্কোম অনৌবা পীথজুনা য়েংবসি

যায় চৎনরক্রে । মরমদি ইউরোপ, আমেরিকানচিংবা মফমগী পুষ্টি-
তত্ত্ব খণ্ডবা পণ্ডিতশিংনা ক্যালসিয়ম (calcium) কৌবা মিনরেল
সল্ট স্বাৎপদগী (shortage of calcium) মথকী লায়নাশিং অসি
পোক্কাই হায়না লৌনরে ।

তোইগুস্বসুং ভৌদবা শঙ্কোমদা লৌনগনবা লায়নাগী মহীক
য়াওরুল্লবদি মহৌশানা মপুঙ ফাবা চিঞ্জাক অমা ওইবনিনা মহীকশিং
অহু মপাঙ্গল কনখত্তুনা মীওইবগী ইকচাংদা য়ায়া থুনা আক্রমন
তৌবা উমগনি হায়না য়েংপা মীসু যাওই । তোইগুস্বসুং মরম
অসিনা চিংনবা কোক্কা জর্জুন ডাক্তর অমনা শঙ্কোম অসি ভৌরগা
ষম্মাও মচা কয়ামুক্তা পীজহুনা য়েংবদা চামগী মনুংদা ৯০ খক
শিখি । (J.H Kellog M. D. New Dietetic P. 450)
শঙ্কোম ভৌহুনা চাবসি ইশা ডাক্কা চ্যেকশিনবনি হায়না লৌরিবা
কাঙবুশিং অহুদা হায়জনীংবদি চ্যেকশিনবা তারবদি শা, শল,
মশা শেংনা থস্বীসু অমসুং শঙ্কোম শুস্বদা চ্যেকশিনবিসু হায়জনীংই ।
ভৌদনা থল্লগা য়ায়া থুনা ফমজলি হায়হুনা য়েংপা কাঙবুসু যাওই ।
মহুসু কোক্কা ইলায় লায়বা উপায় অমা লৈরি । শঙ্কোমহু শুস্বা
লৌইরগা পাত্র অমদগী পাত্র অমদা হৈদোক-হৈজিন য়ায়া তৌরগা
থল্লবদি নুমিং চুপ্পা থমহুনসু ফমজন্দে । মতৌ অসুম তৌবা অসিবু
ইংয়েজলোন্দা এরিএসন (ariation) কৌই । আয়ুর্বেদদা ময়াং
কংবা মীবু শুস্বদা ডায়রীবা শঙ্কোম পীথকউ হায়বা যাওরি ।
তোইগুস্বসুং শুস্বদা ডায়রিবা শঙ্কোমদি মশাগী শল লৈতবনা
পাক-পাক ফংবা স্বাবনিনা শঙ্কোম অনৌববু লিক্রি অমদা হাজিল্লগা

কোর্ক অমা চংনা খুমজিল্লগা ঈশিং অশাবদা মিনিট খরদং ভীংতুনা
 ৭ মগা শুয়দা হায়রিবা শঙ্কোম অতুগী মগুণ অতু য়ৌহনবা ওমগনি ।
 শঙ্কোম নতুনা প্রোটিন মরাঙ কাযনা যাওবা বাদাম, যুবী, লৈপাক-
 হরাই চানামচিংবা হিংনা চাবদা দোষ লৈতবা হকচাং নোয়-
 পেলহনবা চিজাক কয়ামুক লৈরি । শা, ডা পাউণ্ড অমগী মৈশাগী
 চাং কালবি ৮১° নি । অতুগা বাদাম পাউণ্ড অমগীনা ক্যালরি
 ৩২'৩১ নি । অতুগী মথক্ত প্রোটিনগী শককসু বাদামদা চামগী
 হিংদা ২১, লৈপাক হরাইনা ১৭, হৈজুগানা ২৬ যাওরিবনি ।
 তমসুং শা, ডাদদি যুরিবা এসিড যুরিযানচিংবা হু যাওরিবনি
 অতুগা বাদামচিংবা চিজাক্তদি করিমতা যাওদে । অতুগা শা ডাদি
 ২০.১ পুমথে অতুগা বাদামচিংবা মথক্ত হায়থ্রিবা চিজাকশিং
 অসিদি মনুদসু অমসুং মপান্দসু ২০না পাক হেক পুমথো হায়বা
 যাদে । চনাং অমসুং মহাওগী শককসু মতিক চানা যাওরি । তোই-
 গুসসুং মগুণ লৈবগী মতীক তুসদসু মতম য়ান্না চঙই । মরম
 অসিনা মখোয় অসি চাবা তারবদি পুং ১২ ঈশিংদা ভীংতুনা
 পোপথোকহল্লগা শীজিন্নরবদি থুনা তুয়া ওমই । ভীংথোক্কা
 বাদামদগী তক্তুনা শেস্বা মাখন অমসুং শঙ্কোমগুয়া মচাক শীজিন্নবা
 হকচাং য়ান্না নোষ-পেল্লি ।

মুগ, চানানচিংবা হরাই অসিসু নোংমগী চাং খর খরদি চাবনা
 চুমই । হায়রিবা হরাইশিং অসি ঈশিংদা ভীংথোক্কা মতোল
 চোংহন্দুনা চাবদি— থুনসু তুমই অমসুং প্রোটিন কার্বহাইড্রেটকী
 শককসু মরাঙ কাযনা ফংই । মসিগী মমিংবু হিন্দুশিংনা শীতল

ভোগ কোঁই । পাল্লোযানশিংনা চানা অতীংববু ভুমিং খুদিংগী
চাং ভয়া চায় । আওরজ্জবেবনা মপা সাহাজাহানবু কৈশুমশজুদা
ফাদুনা থল্লবা মতমদা চিঞ্জাক মখল অমত্তদগী হেন্না পীজরোই
করি চানীংবগে হায়না হংবদা হৈ-শিংলবা মপানা চানা চাং
হায়না খুমখি । হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসিদা মনা -মশিংগী শিংজুগা
য়ান্দুনা চাবদা প্রোটিনগী শকক মরাঙ কাযনা যংগনি হায়বদা
করিমতা চিংনকম লৈতে ।

প্রোটিনগী মথংদা চনাংগী শককী বা অমুক লাক্রে । মহোশাগী
ফিবম করিমতা হোংদনা চাবা যাবা কার্বহাইড্রেট য়াওবা চিঞ্জাক
য়ান্না লৈরি । মথোয়জুগী মনুংদা খাইদগী হেন্না শিংথাবা যাবা
অমদি লফোইনি । চাক তলগী মহত্তা লফোই চাদুনা হিংবা উমট ।
মহোশানা মপুং ফাজবা চিঞ্জাক অমা ওইবা মরয়া ইংরেজী লোন্দা
তল-হৈ (Bread-fruit) হায়না খোল্লি । ভৌবদদি নীংখিনা
মুল্লবা খোইমিং কারবা খন্দুনা চাগদবনি । খোইমিং কারবা
লফোইদা য়াওরিবা চিনিগী শকক অহুদি চারগা পুত্তা য়ান্না
থুনা গ্লুকোজ ওল্লি । মথোয় অসিদি ভুমিংনা মতম চঙনা খোংলবা
লাইগী চিঞ্জাক্রি চাক, তলদগী হেন্না ভাইটামিন মিনয়েল সল্ট
য়াওবা হেল্লি অমসুং তুল্লগা আলকেলি ওল্লি অহুগা চাক, তলনা
এসিড ওল্লি মরম অহুনা অয়াস্থা মফমদা লফোইনা মকোক্রি,
লফোইদ নত্তনা হৈকক, মংগ্রা, কিসমিস, খজুরনচিংবা চনাংগী
শকক যংগদবা চিঞ্জাক য়ান্না লৈরি । চিনিগী মহত্তা হৈ অথুয়া
অমদি খোইহি শীজিল্লা য়াই । খোইহিদি চামগী হিংদা শকক

৪২ সি গ্নাকোজ রাওরি । ময়ম অম্মনা হৈদা রাওবা চিনি অম্মনুং
খোইহিনা চুয়ঙ্গা অম্মনুংবা চিনিদঙ্গী শরুক চামা হৈদা কবা হৈলি ।

মহাও হায়রা জাং অসিন্দু চিহ্নাকী মকুওইবা শরুক মূন্নি-
বনিদা খুংচঙবা ঘী খাউগী মহুং শিরা রাবা চিহ্নাক লৈত্রা হৈলবদা
মুন্নিম রাওরি । মকুওম, বাদিম, মূবদিঙ্গী মহাওগী শরুক মরাও
কাইনা কংই । অহোওবা পোতা হায়রাগী লৈবাকহুই চামগী
হিংদা ৪০, হৈজুগাদা ৬৫, বাদামদা ৫৬ গী হৈদা রাওরি । মহাও
শিংগী মম্মদা বাদামদা রাওবা মহাওনা খোইদিঙ্গী হৈদা মম্মচৈলি ।

চনাং, প্রোচিন অম্মনুং মহাওন নত্তনা মিমরেল সন্টস অম্মনুং
ভাইচামিনশিং অসিন্দু মকু ওইনা চঙদিবা বাদিবা মচাকি মহনু
মহোশানা হৈ-রা মনা-মশাংদা মরাও কাইনা রাওজবদি ।

মুম-মুমবা লায়নাদা হৈ মরাও কাইনা পাজরগা ইয়ায়
লাইনা কবা ওয়া । ইউরোপকী কাওরবা ডাক্তর অমনা হায়রাগী
—“So long there is fruit there is hope” হৈবু হেক
লৈরিবমখৈদি আশানু লৈরি । অতাওবা হৈদি লায়রবনা পুবা
ওমোই হায়রবনু হৈগু, হৈনিং, চম্পানচিংবা অহোওবা হৈদি
খোইনা চাদিং ভৌকগদবা লৈতে ।

হৈগী মখন্দা শিংজু লৈরি । কদিগোম, মুংশিহিনাক, পেকক,
য়েজুম, খামেল শিখা, য়েপং, কোশ্রেক ভুজোয়ী, কোবী, অরাখবী
অম্মনুং হুই মতোল, চানা মতোল, পালংশাক, লালাদ-নচিংবা
শিংজুদা ওলিড ওইল নক্সা মায়ন, খয়া, য়ান্দুনা চম্পা মহী
খয়া য়ালগা শায়হুনা চাবদি মখল-মখা অরাখা লায়না কোকই

হায়বসি পৃথিবীগী কাওর-কাওরবা মাইবা, ডাক্তরনা মানরবা
অমতা ওইবা মতনি । তৌইশ্বস্তুং অসি য়োনা কান্নরবা চিঞ্জাক্তা
জারি-জাতাই, থুম মোরোক য়ায়া হাপচিন্দুনা চাবদি থোইদোক্কা
মগুণ লৈয়োই ।

থোংতুনা চাবদগী হিংনা চাবনা মগুণ হেল্লি হায়বগী মন্নমদা
উংগ্রে । মথক্তা হায়বগী চিঞ্জাকশিং অসি দোষ লৈতবা
মন্নয়া হজিক মতমগী পুষ্টিতত্ত্ব খঙবা পণ্ডিতশিংনা এন্টিতোকসিক
ফুড (antitoxic food) হু কাহন্দবা চিঞ্জাক হায়না থোল্লি ।
বীবাং-বীরিন্দা তাগ্রগা থুনা পুমথদে । অহোইনহুম বীবাং-
বীরিন্দা লৈবা মহীক-মনাই মাঙহল্লি, মাংবা য়ৈথংপা কহল্লি অমম্মুং
হুংচাংগী অবাংপা মচাক শাগৎলি । আরক্কাবা মতমদা মথক্তা
হায়বগী চিঞ্জাকশিং চাদুনা লৈয়বদি — পুন্সিগী মক্কাওইবা মচাক
জীবনি শক্তিবু মর্রাই চাইহন্দনা থয়া উমই । মন্নম অহুনা নাবস্তু
থুনা ফগৎলি ।

থোংদনা চারগা অনাবগী মহীক-মনাই য়াওতুনা নারুকনি
হায়না আগন্তি তোরিবা কাঙবু অহুদা হায়জমীংই । থোংলবা
অচাপোং অহুদস্তু মহীক-মনাই তোংদনীংজাই লৈতে । লু-হেমবগী
হাদি ইথা থাদোকপা য়াবা নঙে । অহুগা ঐথোয়গী ইশাদা
মপান্দগী চঙলকপা অনাবগী মহিকপু মাঙহমবা ওয়া শক্তি অমা
লৈয়ি হায়বসিন্তু কাউকম থোক্তে । শক্তি অহুবু হেনগংহমবা
মহোশাগী মশানা ভাজবা চিঞ্জাক চাদুনা লৈয়গা ঐথোয়গী ইশাবু
মীথাপোমবদগী কোকপা উমগনি ।

অসম্ভ্য জাতিশিংগী মনুংদা অভেকপদা চাদুনা হিংবা য়ায়।
 লৈয়ি। মখোয়হুগী ময়ক্কা য়ম্মা, কেময়, মুনশং, ঈশিং পুকচং-
 মচিংবা লায়নানা মাদে। সম্ভ্যভাগী হায়ক্করবদি বৈজ্ঞানিক যুগ
 অসিদি লুতোন কারবনি। নুংগী যুগঙগী এটোমগী যুগ য়োরবনি।
 ভৌইশ্বস্বসুং ভমখিবা লায়না কয়ামুক অসিদি এটোমবা মাঙহনবা
 ওমজি। মীগী মথায় মাঙহনবদি ওয়ে হায়বা ভশেংবা উয়ে।
 সম্ভাতানা ভমখিবা লায়নাশিং অসিদি মহোশাগী নিয়ম থুগাই-
 কবদগীনি। অহুগা মহোশাগী নিয়ম মডুংইন্না চংলগা পুয়মক
 অসি কোকখিদবনি। চাওখংলবা লৈবাক আমেরিকা, ইউরোপ,
 কলিফোর্নিয়া অচৌ অচৌবা ডাক্তর বৈজ্ঞানিকশিংবা চিজাকী ময়মদা
 কবি চ্যেকশিল্লিবগে হায়বহু খমবিয়ু।

৩ শ্রুতা পদ্য (অসম্ভ্য জাতিশিংগী)

ময় হায়বা স্বাইহ অসি মীতৈলোন্দনু অম্ম শীজিই।
 ভৌইশ্বস্বসুং চপ চাবা মীতৈলোন্দা হন্দোকে হায়বদি মহাও
 হায়বা ভাই। চাওয়াক্কা অচাপোংকী মহাও অসি ভক্কক খোন্না থাই-
 দোকই। মহদি—অথুয়া, অশীয়া অয়াকপা, অখাবা, অশাবা, অমসুং
 অককপা। কয়ম হায়বা ময়শিং অসি ভোঙান ভোঙানখিবনো

প্রকৃতিমজ্জিকং অয়েং। চয়ম সূত্রস্থানম্।

‘হায়রদা’ আয়ুর্বেদনটিংবা লাইসিঙা রাওরিবদি জিনিংনা লৈপাত্তা
‘ভয়িকপা’ মর্তমদা —

(১) ‘লৈপাঁকা’ শরুকা হেল্লাগা — অথুয়া

(২) ‘লৈপাঁকা’ মৈগগী শরুকা হেল্লাগা — অশীনবা

(৩) ‘জিগিংগা’ মৈগগী শরুকা হেল্লাগা — অগাকপা

(৪) ‘মুংশিং’ অমসুং আকীশকী শরুকা হেল্লাগা — অশাবা

(৫) ‘মুংশিং’ অমসুং পীবিগী শরুকা হেল্লাগা — অককপা

(৬) ‘মৈ’ অমসুং ‘মুংশিং’ শরুকা হেল্লাগা — অশাবা রস

পোকই। তৌইগুয়নং বৈজ্ঞানিকনিংগী মভভদি অমসুং হায়না
লৌদে।

(১) কার্বন ৬ + হাইড্রোজেন ১২ + ওক্সিজেন ৬

ভিল্লাগা — অথুয়া।

(২) কার্বন ২ + হাইড্রোজেন ৫ + ওক্সিজেন ২ সলকরগী

শরুকা থরা রাওরগা — অশীনবা

(৩) হাইড্রোজেন + ওক্সিজেন ভিল্লাগা — অগাকপা

(৪) কার্বন ৬ + হাইড্রোজেন — অশাবা

(৫) কার্বন + ওক্সিজেন + হাইড্রোজেন ৩ — অককপা

অথাবদি বৈজ্ঞানিকনিংগী রসকী মসুং চহুং।

মর্তো: অমসুং জোনা ওক্সিজেন, হাইড্রোজেন, কার্বন, অসিগী
অথোই-অকেন মভাইরা মভাওশিং অসি থাইদোকখি। ওক্সিজেনবু
— মৈ, হাইড্রোজেনবু — জিগিং, কার্বনবু — মুংশিং হায়না
লৌরবাদি আয়ুর্বেদগা বিজ্ঞানগা নাই, চানহমবা রাবা মমম
কয়ামুকনু লৈরি।

রস ভরুক অসি লৈয়েংনা খণ্ডবা ওয়ই। বিধিনা শ্বেদরুবা
লৈ হায়বা জাম ই শ্বেদিং অসি বিজ্ঞানী পুথোকপ। যন্ত্রশিংপা
চাংদয়বা য়াৰা নত্তে। কনাগুয়া য়াৰানিক্তা য়োনা খঞ্জলবা এক্সপার্ট
অমদা চিনি মচেং অমবু য়ং অমা তৈশিল্লগা কয়ি পোংনো
হায়না হংবদা মহাকী চাং য়েংবদা অমলুং খাইদোক-খাইজিন
(Analysis) ভৌতনা য়েংবদা মতম য়ায়া চঙলুয়গা অসিনি
হায়না পুথোকপা য়ায়া বানা থোকনি। অহুগা অঙাং অমদা
পীবদা ময়েনা তংলগা চীনিমি হায়না ইয়াই লাইনা হায়রুকনি।
অহুমকপু বৈজ্ঞানিক যুগনি। বৈজ্ঞানিক ওইয়বা বাদি হজিকী
যুগনি; বৈজ্ঞানিক ওইদবা বাদি হজিকী শিক্ষিত সমাজনা
লৌনীংদে। অহুমক ওইহুনসু লৈগা মান্নবা যন্ত্র অমা বিজ্ঞানী
পুথোকপা ওমজি।

পৃথিবীদা লৈয়িবা অচাপোংশিং অসি রস পুয়মক অথোই-
অহেন আইনা য়াওহুনা লৈ। ভৌইশ্বসুং শরুক হেনা হেনা
য়াওবা অহুগী মতুংইয়া রস অহুগী মশক লেন্নে। চিনি থুমই
ভৌইশ্বসুং অশীয়নচিংবা অতৈ মহাওসু য়াওদবা নত্তে। হৈগ্ৰু
শীল্লি অথুশ্বনচিংবা মহাওসু য়াওদবা নত্তে। অহেনবহুগী মহাওমা
ময়ংখিবা ময়য়া অতৈ মহাওশিংগী মপাঙ্গল অহু মশক নীংখিনা
উংপা ওমদে।

মহাও পুণ্ডরীক মণ্ডিত অধুনা । অধুনা হারনা মহাও
 মুসিদি ধুনা, জেদা চুপশিনবা, ওমই । ময়্যই হারনা কাহনবা
 ময়্যং ধুনা, জুয়া ওয়া ময়্যও অয়নি । খোইহি, চিনি, চু, খেজুর,
 নাকোই অমুনবনচিংবাশিং অসিগী মহাও অধুনাশিং অসি গ্রাইকো-
 জেনগী, মশক ওন্দুনা, ফিরাক্তা পৈশন্দুনা, লৈয়গা চারা হেনব-
 চিংবা ময়্যগা নারুনা মতময়্য চাদিং জোরকই । অধুনা
 মচাকশিং অসিরা ভোংশিংগী পাক্সল, পী অয়্যং হকচাংদা মৈশা
 পী । জয়্যর লায়ীশিংবু নিংখমখাদা অধুনা, চিঙ্কাক হেনগংদা
 পীজনবগীদমক্তা মহোশা, য়েনবা, য়েশঙ্গী চিনি আউল অমমম
 হেমা পীজনবদা মহোশাদগী ফিগী য়েশন ককই । হকচাং নোম-
 খোংপদা মাঙখিবা পাক্সল ধুনা হজিমবা হোংনবদা অধুনা চাবগা
 মায়বা অতৈ উপায় লৈতে । ময়্য অসিনা লায়ীশিংবু লমশাং
 চংপদা, চীং কাবদা চিনি, কোকো, চোকোলেট ময়্যও কাবনা
 পুহুদি । ময়্যং কংবা, অশোনবা, জে খাংদবা মীদা অময়্যং হারা
 কাংখু, বক্ষানচিংবা লায়নানা নারুবা মীদা অধুনা ময়্যনা, নখা
 চিঙ্কাক পীজনই ।

জোইওময়্যং অধুনা ময়্য অসি খাদময়্য মায়হিং কায় হারনা
 মোব কয়্যাকময়্য লৈ । ময়্য চারগা হকচাং লুহা, নিংখমচববা,
 মোকখুংবা, ওনিংবা, ভীল হোবা, খী খুংবা, জৈশিংখাও চাউখোকপা
 মিং মাবনচিংবা লায়না পোক্তকই । অশীনবা কাবা জৈশিং

পুকচং খীবোং-খীন্নিন শোক্কা নাবা লায়নান্না, অথুহা, চান্না-
পক্কদে। অথুহা কং-হেন্না চারবদি যু থবপগী চেনা-অহ্ন-কংই।
অথুহা পুন্নমকী মকোক্তি অশেংবা খোইহিনি মিল্লি, চিনি
অভৌবদগী চিনিঅঙাঙবনা ভাইটামিন মিনয়েল্ল সল্ট রাওরা,
হেনবা ময়রা মণ্ডণ রায় হেল্লি। তালমিল্লিদি লোক থুবা মীদা
পীজনে। বিট চিনি কোঁবা তিলাতি চিনিদা কার্বনিক এসিড
অমল্লং গজ্জক রাওই হায়নে। হৌজিকী মতমদা স্তাকারিন কোঁবা
রায় থুহা চিনি মথল পুথোকে। সিষ্টার, এমবি কোট কোঁবা
ডাক্তর অমলা চাং য়েংবদা থম্মায় শোনবা, হুংকাবা চিকিৎসা
অমনি হায়না কোঙদোকে। শল্লোয়দগী, শেখা, চিহ্নিৎ পুগল্ল-ওল্ল
মিল্ক (Sugar of Milk) না চিনি পুন্নমকী মকোক্তি।

অশীনবা

অশীনবা রসতি চাবা ভুমহল্লি, মৈ কলহল্লি অমল্লং হকচাং
নোয়-পেলহল্লি। লোক, কংথু, মাংবা, যাদবা, লাইহৌ অমল্লং
হু চেনবা হিদাক-লাংথক চাক্রবদগী পোকপা। লায়নান্না
অশীনবা থর পীজবা কানে। শা, ও, চাক, চারবগী, ভুহো,
অশীনবা থর চারবদি থুহা ভুহা। অভোন্না মীদা অশীনবা
চাবা উরগা তিল চোরকপা অঙকপা খুহ্ম অমনি। অশীনবা-
রস অসি মতম কুইনা চাক্রবদি স্তাভিন্নিৎবা উঅশাণী লায়ন-
নাগল্লি। মহ কোক্কুগীদমতা চেন্না মহী পীজকে। অহ্ন,

অশীনবা কা-হেমা চারুগা যা কুমই, তু-চুই; লোক মহী
লাঙখোকহল্লি থবাক শাহল্লি। লাইহৌ, কুঠ, লাইখুং অঙোবা
লায়না পোকহল্লি। কনা কনাগুহুগী মততা অশীনবা হেমা
চাবনা বীৰ্য্য মহী লাঙহল্লি হায়নৈ।

অন্নাকপা

সভ্যভাগী আদিযুগভাগী হোনা শীজিন্নরুবা রস অমদি
অন্নাকপনি। খায়না মমাঙউদা ইয়ুয়োগা অন্নাকপা রসকীদমক
অকমবা লাঞ্জাও অমা থেমখি। ভারতস্থ অন্নাকপা রসকীদমক্তা
মহাত্মা গান্ধীনা লুচিংহুনা “লবণ আইন অমান্ত” কোবা চাউরবা
আন্দোলন অমা তোখি। সংস্কৃত ব্যাকরণদা স্বরগী মতেং রাওদনা
হায়দোকপা স্বাদবা ময়েকপু ব্যঞ্জন বর্ণ কোই। অহুগুমহুনা
এনশাংবু সংস্কৃততা ব্যঞ্জন কোই। থুম রাওজবদি এনশাংবু
ময়োল খোক্তে হায়বদগী তৌন্নিমালৈ। ব্যঞ্জনং লবণং বিনা —
থুম থাড্রবদি এনশাং মশীং চন্দে। মুসলমানশিংগী অধীবা
মীচৈদা “নিমকুহারাম” হায়বদদি যৌরবা মীচৈনি। ময়মদি
আরবনচিংবা লৈবাক্তা মী অমবু থুম থাকপা এনশাং পীজব্রবদি
মী অহুনা পীজরিবা মী অহুবু কৈদৌঙৈদস্থ মাঙনবা তৌবা
স্বাদে। কবিশুখা তৌব্রবদি চাখিবা থুম মাঙহল্লি হায়হুনা
“নিমকুহারাম” থুম অয়েদদা মাঙহনবা হায়না চৈমজ্বিনি।
মহাকবি হোমায় অমহুং প্লেটোনচিংবা পণ্ডিতশিংনা থুমবু লাইগী

‘টিজার্ক (salt divine)’ হায়না খোন্দুনা হাংনা খাজলম্মী।
 থুম লৈবা মকমদা শা-শলশিংনা মরৈনা লেজুনা চায়। অমসুং শা-
 কৈনচিংবা শাহিং চাৰা জীবশিংসু— মখোয়না শিকারি ভোঁবা
 শাবু হাংলগা অয়াকপগী শরুক হোম্বা যাওবা জিবু হামনা থকই
 কোম্বা শুমুগী শরুক যাওবা শরু-শয়াং চাই।

ভোঁইশুমসুং থুম লৈবা মকমদা হোঁবা পাম্বোদি ককন্দে।
 মণিপুয়দা থুম মখল অহুম শীজিমৈ। কবোথুম, মীতৈথুম, অমসুং
 সাময় অসিনি। কবোথুমদি সমুজদগী থোকপনি অহুগা মীতৈ থুম্না
 মণিপুয়গী থুমখোঙদগী থোকই। সৈম্বব লবণ অমসুং সাময়দি
 পুজাব প্রদেশকা থুমখোঙদগী থোকপনি। থুম পুমমজুগী সৈম্বব
 লবণনা অখোইবনি হায়না আয়ুর্বেদ শাস্ত্রনা হায়রি। অহুবু
 মহোশানা ঐখোয়না শীজিমরজুনা ভৌরিবরা খঙেদে মীতৈ থুমসু
 মরম অয়াসুদা গুণ য়ায়া চেল্লি। যা নাবা, চাৰা তুমদবনচিংবা
 লায়নাদা মীতৈ থুমসু করবা হিদাক অমনি।

থুম্না জিগী অমসুং হকচাংদা লৈবা রস মৈথগী নংশিরা তোকহল্লি
 ‘অমসুং পুমথহন্দে। থোপ, শিংলিদা মহী লাভবা পোং তুংহন্দে
 ‘অমসুং হকচাংগী মজুদা লৈবা মহী শিখুহনবা কায়াংশিংবু হায়বদি
 পেনক্রিজ, চাকখাও ফিরাবুচিংবা গ্লেণ্ডশিংবু মাইহল্লি। থুম
 য়াল্লাবা জিগীদা ইকজবদি হকচাং চিক-খোংপা শরু-শয়াং নাবা
 অমসুং লোকচিংবা থম্বোয়ীগী লায়নাদা কামবা কংই।

‘অহোঁনবদা হাংনা খাংগলগা অমুক খাদবদা কাংজবা
 পোং অহুদি অকনবা পোংনি। থুমবু পংখাং খাজলমুরে অমুক

ধাধসি । থুম কন্তে হায়বা মী সান্না লৈয়ি । মথোয়গী
 মজুংদা মহাজ্ঞা গান্ধীসু অমনি । থুম উষ্মথৈ চাগলু হায়বনা
 মথোয়গী পাওতাকনি । মহাজ্ঞাজী মশামক চহী অনি থুম
 চাখিদে । মজুদা থুম চাদবগীদমন্তা মশা শোকপদি লায়রহনা
 মশা সান্না কগংখি । মহাজ্ঞাজী মততা থুমগী শরুত্তি ঐথোয়না
 অন্ধু কায়গদবা নন্তে অচাপোত্তা মথোয়গী সান্না লৈজয়বনি
 হায়বা অসিনি । মথোয়গী সান্না অজুদগী হেমা ঐথোয়না
 চারোইদবনি । মতম কুইনা থুম চারুগী ঐথোয়দি শোয়দনা
 হকচাংদা থুমগী শরুত্তা চাং হেল্লমলগনি । মরম অহনা অহেনবা
 শরুত্ত লৌথোকুবা মতম খরদি থুম সান্না চিঞ্জাক চাও
 হায়বসিন্ধু খরবা সান্না রাখলনি । থুম, খরনিচিংবা অয়াকপা
 পোৎনা হেমা চারুগী কৈদোবগে হায়বগী মরমদা মিৎনা উবা কংবা
 থুম অমদি কাককৈ, তিনকানচিংবা তীল-কাঙদা থুম চাইশিল্লবদি
 মশাদগী জৈ মথৈ ওথোয়জুনা থুনা শি । থুমনা জৈবু মহী
 লাঙথোকহল্লি । মরম অহনা কোত্তা জৈ হাইগংপা, খাদা
 জৈ হাখবা, জৈ ওবা, লুংগং ককলাই, মায়-মিং, খোঙ পোন্না,
 খম্মোয় শোনবা, শিংলি শোনবা, হারা থুংবা অমসুং জৈলিং ময়ী
 কন্তবা মীদি থুম খাদোয়গা হকচাংগী অনাবা থুনা কগংলকপা
 উম্মী ।

থুমগী মথংদা উত্তিসু অয়াকপগী দায় অমা পুজয়িবনি ।
 উৎসব মেলাদা উত্তি চিখবা সান্না এহাং নন্তে । অসামীশিংবু
 “খা খাওয়া” উত্তি চাবা হায়বগা শাওই । মরমদি ময়ান্টেদা

ধুম ফংজিউদা উতিদনা অয়াকপগী শরুক মেলগী। মীতৈগীলু উতিদ অন্ধা লৈবা খাদোজয়ি। “উতি থোং মোরোক মেং হা য়ারে চান্দম ভোখা য়ুৱান থুগাইয়ে” হায়বা জৈশি ওসি কাওবা শরুক। উতিগী মথৱায় অয়াকপা, মোরোকী মথৱায় অশাবা চাকুহনা চান্দম ভোখা কোবা নিপাহ অশাবগা অয়াকপগা চাবদগী লাওগংলফুনা য়ুৱান থুগায়খি হায়বা বানি। য়ুৱান হায়বদি এহাং থোংনৱিবা পাত্ৰ থুগায় হায়বদি এহাং পুয়মকী মতিক-ময়াই পুয়মক মাঙহল্লি হায়বা বাসি থাইনগী খুল্লক কবিনা খঙহনা শরুকহা জৈশনি।

হকচাং মনুংদগী তাহোৱক্লিবা অমোংপা পোং মথৈগী মহাওদি য়াকই। অয়াকপদা অমোংপা কোকহল্লি। সাবন, সোডা, উতিনা অমোংপা কি শুদোকপঙম হকচাংগী অমোংপলু শুদোকহা য়াই। ভৌইশুয়লুং অয়াকপগী শরুক হেল্লবদি কি, হকচাংদি লাইৱহনা শরুক, য়োং ফাওবা ধুম সোডানা ইয়ায় লায়না চাখংপা ওম্বী। ময়ম অসিনা অয়াকপা হেমা চাশিববা কন্তে।

অশাবা

লৈতোন্দা শিং লাউনা কাবা, শি-শি হায়বা খোজেল. খোকহনবা, মিং-মা ইশিং শিংহনবা, বস পুয়মকগী বানিং থুনা পীষা ওহদি অশাবা বসনি। মহাকী ভক্তশিংনা হেক লাক্ৰবদা মিতগী জৈৱা শিহুৱক্লিবা, নাভোন্, য়াদগী নপ-ভীল চোহনবা ওহা, প্রেম-বিকার কাওবা বসনি।

উ-মোরোক, মোরোক মশিআ, শিং, গোলমরিচ, উচিখি-
নচিংবদা, অশাবা, রসকী, কাইদোংফুনি। অনোইবা, চট্টনি,
অমেংপা, অশাবগী এত্থাংনি।

অশাবা রস অসিবু খাগংপা তারবদা চাং চান। শীজিন্নরবদি
মৈ কলহুল্লি, চাবা তুমহুল্লি, অতনবা মাঙহুল্লি, লোক-তীল, হু
মাঙহুল্লি অমসুং উনশাগী লায়না কোকহুল্লি।

হেমা চারগা চিহ্নাল, লৈ, চরম, পুক্টিংবা মকমদা
শাঙংহুল্লি। শিংলি শোম্বরকই। যাদগী তীল, অনাংবা তাখিহ্না
আলকেলিগী শরুক মাঙহুল্লি। খোঁরাংবা হেনগংহুল্লি অমসুং
পাঙ্গল শোম্বরহুল্লি।

ঈ ওবা, যুক্সা, য়ানুবা ইকচাং চিক-খোংপা অমসুং অপোম-
অতংদা অশাবা চাবা ইকং কত্তে। অশাবা অচাপোংশিংগী মনুংদা
কৌখংপা, যাবা অমদি শিংনি। লুংশিং কাবা, চাবা তুমদরা, য়া
নাবা, পুক খিনবা, পুক লেংবনচিংবা লায়নাদ। শিং মহী নল্লগা
অকংবা মকুপ শীজিন্নরবদি কামবা কংই। চিন, জাপান,
ইউরোপ, মার্কিনচিংবা দেশতা শিংনা শাবা অচাপোং অমসুং
হিঁদাক শৈমর্চনা শিংবু আয়গী দায় অমা পুঁহুল্লি। ভারতস্থ
আয়ুর্বেদিক কবির্বাঅশিংনা শিং অকংববু হিঁদাক ওইনা শীজিন্নরি।

অশাবা চাগনবা মীদি, মহোঁশানা শাঙগল্লি। মমিং শোকই।
অয়িংবা লমদা লৈবা মীগীদমক্তা মশা শাগংনবা খর চারবসু
হেমা চাবা কবা চিহ্নাক নত্তে।

অখাবা

ছুশিদবা, য়েংনীংদবা, চানীংদবা পোং অমসুং মী উরুগা
স্বাইহ্না “খারেদা” হায়না নুংগাইতবা ফোঙদোকই। মরমদি
অখাবা হায়বা পোং অসি অয়াস্বা মীনা চানীংদে! অহুম ওইনমক
রস অতৈশিংনা লম হেল্লরুবা মতমদা মহু য়ৈথেকপা ওম্বদি
অখাবা রসতনি।

ঈদা অশীনবা, অয়াকপনচিংবা অতৈ রসনা হেল্লকুনা
ফিবম কায়রুবা মতমদা অখাবগী শরুক খরা মঈদি চাবা কামৈ।
অখাবনা হু ময়াই চমহ্লি, লুপৌ ফহ্লি। হকচাংগী মরেক মহাও,
হুমাং তোহ্লাওনচিংবা চুপশ্লি হায়নৈ। তৌইগুমসুং অখাবা য়ায়া
চারুগা হকচাং কংশ্লি, পাঙ্গল শোলহ্লি অমসুং ওনিং ওনিং
তৌহ্লি। মখল-মখা অয়াস্বা নুংশিংকী লায়না পোকহ্লি।

অঙাংনা নারুগা শেম মশিঙা, কর্পূর নোংমাংখা নিয়ুচিংবা
অখাবা হিদাক পংতো তৌশিনবা অশিংবগী থবক নন্তে। নোং-
মাংখা নিম, ঙা মরিংখানচিংবগী সৌতানি শেমহুনা অখাবা এহুং
মথেল খরা খয়া চাবদা যাওহ্নবসি উংসবনচিংবদা শীজিন্নবা
উই। মহুনা হকচাংগী খোইনা মাঙনবা তৌরমগনি হায়বদি
থাজদে। তৌইগুমসুং অখাবনা হকচাংদা পংকান কান্নবদি নন্তে।
মহৌশানা ঐখোয়গী হকচাংদা লৈজবা অখাবনা কান্নগদবা লৈরবসু
অহুম শীজিন্নবা ওকচৈ। কালিদাসকী নীতি শাস্ত্রদা “যসন্তে ভ্রমৎ

শব্দ্যম অথবা নিম্ন সেবনম” হায়হুনা নিম্ন শীজিন্নবা কৈ হায়না
লাউরশ্মী। নোংমাংখা, নিম্ন অসি ডাক্তর, মাইবা, কবিরাজশিংনা
কাম কামবা হিদাক শেশ্মী।

অফকপা

চারগা খৌরি ফুনগংপা, লৈ পঙথহনবা, থম্মোয় কংশিনবা
রস অমনি। ঈশিং-এঞ্জাং, লকোই অশংবা, বরোই, ওইনম, য়াং-
চাকুচিংবা এঞ্জাংদা অফকপা রস অসি ফংই।

অফকপা অচাপোংনা খোঙহান্না নুংঙাইহল্লি অম্মুং অপোম-
অতং কংশিলহল্লি। তৌইঙুহ্মুং পুকথিনবা, চাবা তুমদবা, লোক
থুংবা মীদা অফকপা পীজরগা অনাবা হেল্লি। হকচাং চীক-খোংপা
মীদা, মখোঙ চিফেং চিফেং হান্না, তীলগী লায়নাদা অফকপা
মহাও য়াওবা চিঞ্জাকু অফবা পথা ওইনৈ।

৪ শুবা মতাং

চিঞ্জাক অম্মুং পুকোং

পুকীংগা হকচাংগা খায়দগীহেন্না নকরবা মরীনি। হকচাং
নুংঙাইত্রগা পুকীং নুংঙাইতে পুকীং নুংঙাইত্রম্ম হকচাংগী ফিবম
হোংলকই। অকি-অখং, অগাওবা, অরাবা, নুংঙাইবা পুকীংদা
ফাওরকপগী ফিবম অহু মপান্না হকচাংগী ফিবম হোংলকই।
কিরগা শম চপ চপ যুংখংলকই। থম্মোয় পিং-পিং চোংলকই;
তু চপ চপ চুংই; জোন মাঙশল্লকই হকচাং থক-থক নিক্লকই।
খোঙ থাংহুনা চংপা ওল্লক্তে ব্রাহ্মহুনা তুই। করিগুম্মা মফমদা শিবা

ফাওবা যাওই। শাউরগা মিত্তা কোক্তা জে কাখংলকই। হকচাং নীক্ককই, শিনি-নানি খঙজিল্লক্কে হকচাং কাযাং পুম্মক, ইখঙ খঙহৌদনা মযাই কারকই। পুক্কীং হরাওরগা নোকপা বারগা কপ্পা হকচাংদনা তোবা নত্তে পুক্কীংগী থবক ডাক্তনি। অমুক খোইনা হায়কতুনা কাম্মদে। পুক্কীংগা হকচাংগা যাম্মা নকুবা মবিনি। পুক্কীং নুংঙাইরগা হকচাং নুংঙাই, পুক্কীং নুংঙাইত্রগা হকচাংসু নুংঙাইতে। হকচাং নুংঙাইত্রগা পুক্কীংসু নুংঙাইতে, হকচাং নুংঙাইরগা পুক্কীংসু নুংঙাই। হকচাংগা পুক্কীংগা মরী লৈনবগুম চিঞ্জাক্কা হকচাংগা মরী লৈনরিবনিনা চিঞ্জাক্কা পুক্কীংগসু নকুবা মরীনি হায়ন্দা করিসু চিংমফম লৈতে।

ছান্দোগ্য উপনিষদত ইরি মত্দি— চাথ্রিবা চিঞ্জাক অসি তুল্লগা শক্কোন অহুম থোক্কা লস্বী অহুমদা চঙখি। মত্দি অপৌবা শক্কুকা থি, যুং, ছম্মাং, নপ, তীলনচিংবা ওইতুনা মপান্দা থোরকই অহুগা খরা কুপ্পা মখল অমনা হকচাংগী জে-নচিংবা ধাতু শাগংলি অহুগা অহুদগী অমুক হেমা কুপ্পা শক্কুকা পুক্কীং ওনখি শক্কোম্বু ফমহল্লগা মপাল মখে মথক্কা তাউখংলকই। মপাল অহুদগী অমুক শুংদোক্কাগা ঘী ওল্লি। মতৌ অসুম্মা শক্কোম অফম্মা, মপাল ঘী হায়তুনা অহুম ওনবগুম চাথ্রিবা চিঞ্জাকসু খায়দগী হেমা মচী ওইবা পোং অতুনা পুক্কীং ওল্লি। হাযথ্রিবা বা অসিনা উপনিষদকী মতনি।

অহুগা বৈজ্ঞানিকশিংগী মততসু চাথ্রিবা চিঞ্জাক্তু তুল্লগা জেগী জেচেন্দা তিনখিতুনা হকচাংগী মফম খুদিংমক্কা শিন-খুংনা চেল্লি হায়বদি যাই। অহু ওইরবদি চিঞ্জাক মশাদা য়াওরিবা মাংবা

যাত্রা। অনু-পরমানুগী শব্দক অহুদা পকথবা গুণ অহু
মীওইবগী রাখল ধোরকক্ষম থোপ যৌনা কাথংলি। মরম অহুনা
চারু-চারুবা পোৎশকী মতুং ইন্না মীওইবগী পুক্কীংসু পোৎশক
অহুদা লৈরিবা মাঙবা যাত্রবা অচাপোৎকৌ মতিক ময়াই অহুনা
চুহল্লুই। পূরীংদি য়ায়া কুপথবা মশক উবা ফংদবা ইন্দ্রি
অমনি। মিৎ, নাকোং, লৈয়েং অমসুং উনশানচিংবা জ্ঞান ইন্দ্রিয়-
শিংদগী পুক্কীংনা অমুক কুপ্পা হেল্লি। হকচাং অসি পুক্কীংনা
পুরিবনি। পুক্কীংগী মতুং ইন্না ঐখোংগী শাজং শেমথ্রিবনি।
পুক্কীং যাজ্রবদা মিৎনা উবা উমদে নাকোংনা তাবা ফংদে। নাতোন্না
মনম নক্ষম খঙদে লৈনা মহাও অমসুং উ-শ না শোক্কা শোক্কা
শোকই হায়বা খঙদে।

তৌইগুসুং পুক্কীংদি কক্ষ ইন্দ্রিয়শিং অমসুং জ্ঞান ইন্দ্রিয়শিং
অসিনা তৌবা উম্মা থবক মথৈ তৌবা উম্মী। মহুগী মথক্তা নীংবা
হায়বা শক্তি অসিনা ইন্দ্রিয় পুয়মক্তগী পুমহেন হেল্লি। খুদমগী
মশক ওইনা মনাক্তা নিপা অমনা য়ায়া থরায় যাওনা বারী লিবি-
ঙৈদা নহাক্কা নপুক্কীং চঙনা তরগা তাবা ফংগনি। তৌইগুসুং
পুক্কীংবু চিংথিবা উম্মা থৌদোক অমা লাক্তুনা অতোপ্পা থৌরম
অমদা নপুক্কীং চঙথ্রবদি তানা তানা তারোই উনা উনা উরোই।
নীংবা হায়বা শক্তি অসিদগী মীওইবগী শাজং লমচং রাখল
থোকথিবা উক্তনি। মরম অহুনা মীওইবা হায়বসি মহাক মহাক্কা
নীংবগী মতুং ইন্না থবক্তসু উথোক্কাই। শক্তীবু জয় তৌবা উল্লবদি
জগৎ পুয়মক জয় তৌবা উল্লিবনি। হায়বা পাউতাক অসি

জানীশিংগী অধোইবা পাউভাক্ৰি। ময়ম অহুনা পুক্কীংগী মচাক
হুন্নিবা চিঞ্জাকপু জয় ভৌরগা পুক্কীংগী ~~কয়~~ ভৌবা
ঙয়ে হায়বসিদা চিংবকম লৈতে। কয়িঙহা ~~কয়~~ চাবা
মভমদা পুক্কীংনা অচাপোং অহুগী মহাও বঙববা লৈক তোংহুনা
মহাও তংই। মিঙা তোংহুনা অচাপোংকী কয়বা য়েংই, নাতোন্দা
তোংহুনা মনষ লৌই। মতৌ অমুয়া লৌশিককপা ~~কয়~~ ~~কয়~~ ~~কয়~~
পুক্কীংগী মচাক তানশিল্লি।

অচাপোং চানীংবসি লৈ ভাক্তনা নত্তে পুক্কীংনা চানীংবসি।
নীংবগী খবক্তি পুক্কীংনা ভোগদবসি। পুক্কীংগী অচোবা দোষ
অহুমখক লৈ। মতুদি অমোংপা, অখংপা, পঙথবা।

অমোংপা দোষ হায়বদি অপায়া শাউমীংবা, মিহোবা,
শুক্কংপা, ময়াই কাবা চাওখোকপনচিংবা হায়বদিবা পুক্কীংগী
বুত্তি অসি চিঞ্জাকগী ওইয়কপা ভাক্তনি হায়না লেপুবা অর্য
খিংশিংনা চিঞ্জাকপু জয় ভৌমবা হোংমৈ। শাহিং-ভাহিং, য়, কানি,
গজানচিংবা ময়াই কাবা পোং চারগা পুক্কীং হোংলফুনা মথক্তা
হায়বদিবা পুক্কীংগী বুত্তি অসি কাউয়কই। মীওইবগী থায়দগী
য়েকুবা অমদি অমোংপা পুক্কীংনি। অপায়া চুহুম চনজ্রবা
মীনা মানা পাসা পোং অহু অভৈদগী কংগে লাক্কয়কই কংজ্রগা
শাউয়কই শাউয়গা অচুম-চুমদ মশক খঙলজ্রহুনা ফুন-চৈনবা
হাংনবনচিংবা হিংচা-য়াইভয়গী খবক ভৌয়কই।

তাইবঙপান অসি ঐখোয়গী শুক্কনি। ঐখোয়গী তফয়ি।
ঐখুয়না ঐখোয়গী ওবানি। তাইবঙ অসিদা হীংলিবা জীবশিংগী
শাজং লমচংকা চিঞ্জাকা কয়ি ময়ী লৈনকংগে হায়বহু য়েংসি।

হৈ মনা-মশিং বস্মা চাবা য়োং মরুজি কৈ, খোইদোক্কা শাউগন্দে ।
 শাজন চাবা কাঙলুপ হায়বদি শল, গথা, শজী, ইয়োই, হামেং-
 নচিংবা অমুক ডঞ্জী । শাহীং-ঠাহীং চাবা, কাঙলুপ — কৈ,
 কৈশাল, লমহুই, হুইমচিংবা শাউগলি, মুংশি খঙমে । মীওইবদি
 সর্বভোগীনি । ইঞা চাবা । মরম অহুনা মী মরুতম্বু চিঞ্জাকী
 জ্ঞানী পুন্সিচেল খোইজেন ইতিন তিন্নদে । চিঞ্জাকি তিন্নবা মী
 পুকচেল তিন্নগনি । মরমদি মখোয়গী অপাম্বু তিন্নগনি । মীওইবনা
 জীব পুম্বমক্তগী পুমহেব হেল্লি হায়না লোবা মরম অঠেনা নভে
 জ্ঞানগী পাইম্বতনা হায়বনি । জ্ঞানবু লৈত্রবদি শা-ঙাগা অজ্ঞানি ।

মীমুংশি খঙবা, খোঁজাল লৈবা, পুকচেল কাবা ওয়া পুম্বমক
 অসি জ্ঞান্দগী খোরকপা ডাক্তনি । জ্ঞান অসি চাওখেনবগীদমক্তা
 মীওইবনা হোৎনরকপদগী মশা মশাবু অমুক অবাংবা খাত্তা
 খাঙ্গলকপা ওল্লিবনি । মরম অহুনা অশেংবা, অরুবা জ্ঞান
 তানগে হায়বদি পুক্রীং জপখত্রবদি তানবা য়াদে — ছান্দোগ্য
 উপনিষদতা ইবি—

আহারগুজি সত্ত্বগুজৌ ক্রবা স্মৃতি

স্মৃতিলাভে সর্বগ্রহীনাং বিপ্রমোক্ষঃ ।

চিঞ্জাক্কা শেংলগা শাজৎসু শেংলকই । শাজৎনা শেংলগা
 মীংশিংনবগী পাঞ্জল কল্লকই । মীংশিংনবগী পাঞ্জল কমশিল্লক্কা
 মতমদা চিংনবা কিসি মখে খেঞ্জকই ।

মরম অসিনা গীতানচিংবা লাইয়িক্তা চিঞ্জাকপু মখল অহুনা
 খোক্কা খাইদোক্কা চিঞ্জাকী শক্তিনা হকচাংনা ওইহরকপা মও

উৎসি। মীওইবগী শাজং অহয়ি। ময়ুনি— সাত্তিক, রাজসিক
অমসুং তামসিক।

সাত্তিকী পুকচেল চেনবা মীদি ইল্লিয়লিংবু কীজনবা, মবুক-
চেল ভল্লী মীগী মাঙনবা ভৌদবা, খাঙ কনবা, অচুয়া টংপা,
খৌজাল হৈবা, জম্বর লৈ হারবা খাজবা অমসুং নভবা চুমদবা
ধবক ভৌদদা মায়ী ইকাইখিবনচিংবা অকবা শাজংলিং অসি চেল্লি।
জৌর জৌরনা মখৌরগী অখৌইবা মখৌনি। সাত্তিকী পুকচেল
চেনবা মীনা পাখী চিঞ্জাক্তি গীতাদা অনুয়া তাঁকই—

আয়ুঃসত্তবলারোগ্য সুখপ্রীতিবিন্ধনাঃ

বস্তাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদাঃ আহারাঃ সাত্তিকপ্রিয়াঃ ॥১৭৮

চিঞ্জাক অহ চাংগা থুলি হেমগংপা, পুকীং ভল্লী, অরা-
অনা খাংবদা পাজল হাপকদবা, হাম্ববদি অরাবা মাক্কাবসু পুকীং
থুকংতবা সুংঙাইবা লাক্কাবসু ময়্যাই কাম্বোইদবা পাজল অইবুদি
অনাবা কোকদবা, চাংগা পুকীংদা অপেনবা পোকহমবা, মহাও
চেনবা, য়েংবদা পুকীং জুবা, চাব্ববা ময়ুংদা মকচাংগী মচী
ওইছনা মতম কুডনা লৈগদবা পুকীং জুবা চিঞ্জাকলিংবু সাত্তিকী
পুকচেল চেনবা মীনা চানীংই।

সাত্তিক গুণ চেনবা মীগী রাখল মায়ী তরু-তরুই। পাজলগী
খৌনাদগী পুকীংগী খৌনানা ছেমা লৈ। অরা-অনা খাঙবদা
মবুকচেল হোংদবা, শিবা কিদবা, মগান তাইবঙগী সুংঙাইবা
খাদোকপা ওয়া পুকীংগী লিংজেল অসি সাত্তিকী চিঞ্জাক অসি
ওইয়কই। সাত্তিক গুণগী পুকচেল চেজুবা ময়য়া হিন্দু মুসলমানগী

অকনবা গৃহস্থদা মহাশা গাঙ্গীনা খুতা খুংলাই অমতা রাওদনা,
 অকি-অখং তুংওইনহুনা কলিকাতা, নোয়াখালিনচিংবা লানকম
 বয়ায়দা অহিংসা নীতি প্রচার ভৌধি। অহুগা মুমিং ৩২ মি
 কাওবা ইশিংদা থকুনা চারা হেলগা হিন্দু মুসলমান অনিমকী
 একতা পুশিল্লকুবা হোংনধি। কংগ্রেসকী অক-অকুবা ঘটনাদা
 সত্যাপ্রহ ভৌয়বা অহু সাত্ত্বিক গুণদগী পোককপা ধোনা ডাক্তানি।
 অহুগা রাজসিক গুণ চেনবা মীদি অপাখনা খুতম চল্লি। মীথোই
 মীহেলীংবা, বকোক থোংনীংবা, থবক নোহুদা, শাকম্ লানকমদা
 অকি-অখং লৈতবা, মীনা লাকচবা যাদবা হকচাংগী পাক্সলদগী
 পোকপা মথোনাবা মথোরগী নীংখিরবা পুকচেলনি। মইয়বাকপু
 য়েকুবগী মখুতগী কনবা ওয়বা লাল ভৌবা, খুংলাই পায়হুনা
 মপাক্সল থেকুনা, মথায় পান্দুদনা মইয়বাক ডাকপা ওয়সি বজ
 গুণদগী পোকপনি। কাঙবু অসিনা পান্ধা চিঞ্জাক্তি —

কটুয়লংগাত্যাক্তীকুরুকবিদাহীম:

আহায়া রাজসন্তোষ্টা হুংখশোকময়প্রদা: ॥ ১৭।৯

রান্না শাবা রান্না শীনবা, রান্না যাকপা, শাওগংপা, নাতোন
 পিং পিং কাবা, লৈদা চীং-চীং লাউবা, ময়াই কাবা, অহায়া,
 পুক্কীং শোকপা, অনাবা ওইগদবা চিঞ্জাকপু রাজসিক ওইবা মীমা
 পান্ধা। শাকম্ লানকমদা অকি-অখং লৈননবা, মীহাং মীতুগদা
 মশাদা নাচুংদনবা শাহী-লান্মীশিংদা শা-ঙা অতেকপা হান্তুনা
 পীজবসি জাপান, ইউরোপ, আমেরিকানচিংবা লাল ভোগনবা
 লৈবাক্তা শীজিলৈ। ভারতবর্ষগী ধার্মগী নিঃখোশিংদম্ বন্দা

লক্ষী হুই শিকার তৌরুগা হাঙ্গুনা চারুয়া হারবসিগী প্রমাণ
 য়ায়া ফংই। রামচন্দ্র, কৃষ্ণ, পঞ্চ পাণ্ডবনচিংবশিংনু পৌরানিকী
 বারীদা রাজসিক আহাৰ চাবগী বা য়াওরি। তৌইশুদ্বসুং য়াগ
 য়েজ্ঞ ত্রতনচিংবা তৌরুগপা মতমদদি সাত্বিক আহাৰ চায়। বসিষ্ঠ,
 ব্যাস, বাল্মিকীনচিংবা ঋষিশিংনা ধৰ্ম্মনীতিগী অক্ল-অক্লবা লাইয়িক
 লেংছনা জ্ঞানমার্গদা লৈগদবা কাঙবুনা সাত্বিক আহাৰ চারুয়া।
 অহুগা কৰ্ম্মনগী হিটলার, ভারতকী মহাত্মা গান্ধীনচিংবা বেতাশিংনা
 সাত্বিক আহাৰ চাদুনা মপুলি লেনখি। ময়ম পূয়মক অসিদগী
 ঐধোয়না খঙলে মহুদি রাখল তৌছনা মপুলি লেনগে খল্লিবা মীদি
 ধোপকী অশেংবা মচাক কয়ামুক লাঙশিন্দবা য়াদবা ময়য়া সাত্বিক
 আহাৰ চারুয়া ত্রক্ষচাৰ্য্য ত্রভ তৌরুয়া। অহুগা খবক ইমখাং কমা
 শূছনা, মপাঙ্গল কমা ধমছনা শাকম-লানুকমদা মখোনা উৎকদবা
 কাঙবু অছনা রাজসিক আহাৰনা য়ায়া তেংবাঙই। ময়ম অছনা
 মকোক য়ায়া শীজিহ্নগদবা কাঙবু হারবদি প্রোকেসার, ডাক্তর,
 উকিল, ছাত্রনচিংবনা সাত্বিক আহাৰ চারুগা মখোর মখোরগী
 মখোদা চওখোনবা ওমগনি। অহুগা লাগী, খবক শূবা কাঙবুনা
 শূ-নোহুদা অরা-অনা খাঙবা ওয়বা রাজসিক আহাৰ চাবদা দোষ
 লৈতে হারবসু য়াই। মথকী চিঞ্জাক মখল অমি অমসুং গুণ অমি
 অসি নস্তনা অতোপ্পা কাঙলুপ অমগা লৈরি। মহুদি—

তামসিক গুণ চেনবা কাঙবু— চৌকশন্দবা, রাখল রাওদবা
 মীরমগনবা, অতোপ্পবু অরাবা পীবা, অতমবা, রাগনবা, নিংগাই
 চাঙবা, মশাগী অমসুং মীগী কামবা খঙদবা। ময়াই কাব্দনা

৩৮

চিজাক

মখোয়গী কুংঙাইবা কাঙলুপনি। মখোয়গী মশাদা অচোপ-অয়েম
ইকাই-ইকি করা খঙদে। কাঙলুপ অসিনা পান্না চিজাক্তি—

যাতযামং গতয়সং পুতিপর্য্যষিতং যং
-উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসাপ্রিয়ম্।

॥ ১৭।১০।। গীতা

মুনকান্তবা নক্সগা অপুন্না, মোংলেনবা, অহাওবা মচাক মথৈ
লোথোকগ্ৰগা লেমহোবা নমখিবা, চজিক ওইবা চিজাক, অতোগ্নগী
লুখাক্কটিংবা চিজাকশিং অসি তামসিক ওইবা মীনা চানীংই।
হরাইচান্ন, শোইমুম, ডারি-ডাভাই, ডা অপুম-অশা, য়োংচাক, যু.
কামি, গজানটিংবা নেশা লৈবা চিজাক মথৈবু তামসিক আহার
ভাক্তনি। মথকী চিজাকশিং অসি চারগা পুক্রীং হকচাংদা অভনবা,
উইনীংবা, লেঙম-শাঙমদবা, বুদ্ধি-লৌশিং ধোক্তবা, অঙাওবা
লাইচুবা, ময়্যাই কাবনটিংবা পোল্লকই। মরম অহুমা মশাবু মশাদা
মাঙহজবা অতোগ্নগীমু মাঙনবা তোবা ধোঁনা বাংপা হিংচা-
য়াইতমগী ধবক ভোরকই। অচোপ অয়েম, অরাল-অহইনটিংবা
করা খঙনভে। ইঙ্গিগী মখাপোনবা মরম্মা শা-ঙাদগী হেরা
তোমবা ধবক ভোরকই।

মথতা উংপ্রিবা গীতাগী মত অসি, ইঙ্গুরবাদি রাজসিক অমশুং
তামসিকী চিজাক চাকা কাঙবুনা মরম করাযুক্তা য়েংলকপশু যাই।
ভৌইঙ্গুরশুং চিজাকী মরমদা অহুমা খিগে হাংরবদি য়েংলকহুনা
কান্দে। চাদুনা কেলগা পুকচেলগী দৈহৌরকপা মরম অহু ইশা
ইশাদা কপ্তরকগা মহু তাদা খঙবা ভমগনি। মহাক্সা গাংকীগী

জীবন্ম চাক চাকবা চিঞ্জাকী মতুংইমা মপুক্রীংদা লাকপা ইহ্ন
অহুগী বা ইয়ি। মতুদা সাত্তিক আশরনা অখোইবনি হায়না
পুথোক্লি। *

৪৩৩ পন্দুণ

অরায়া

অরায়া হায়বসি পুলি য়োকপা জীবনী শক্তিগী ইজ্জিৎ
অমনি। হকচাংদা অরাংপা তানশিল্লবগীদমত্তা থরায়না উৎলকপা
কিবম অহুগী মমিং অরায়া খোয়রাংবা কোই। ইশাদা কাওরুপা
ইশানা খঙজগদবা, মীনদি খঙবা ওমত্ৰবা অরায়া অসি পুলিগী
লোয়নজরুপা শেমতুনা পুথোকপা য়াক্ৰবা শক্তি অমনি। লাস্বা
কাওরুপা মতমদা মর্হোশানা চানীংই হকচাং চোকথরুকই। পুক
হাগ্রী। হায়কম খোক্তনা য়ায়া নুংঙাইবা ম্ওং অমা ইশাদা
কাওরুকই। তৌইগুস্বুং চানীংবা অমস্বুং হকচাং চোকথরুকপ-
নচিংবা মথকী খুদমশিং অসিমক অরায়ানি হায়না লৌবা য়াদে।
মরমদি হকচাং নারগস্বুং হকচাং চোকথ-হইথরুকই তৌইগুস্বুং
ইশাদদি অরায়া খঙদে অহুগা পুক থমা থমা পঙচাদা চানীংবা
মবুক চাউবা মীস্বুং পংলৈ লৈ। মরম অহ্ন, চানীংবগা অরায়াগা
মশা অমতা নঙে। লাস্বা মতমদা চানীংই তৌইগুস্বুং চানীং-
লবা মতমদা লাস্বু হায়বা য়াদে। অরায়া হায়বহু অসিনি হায়তুনা
খিন্দুনা তাকপা য়ায়া পোং অমা নঙে। মসিদি চারী নীংখিলা

* পুক্রীংদা স্বর্গস্বুং নরুকস্বুং লৈ। (মিলটন)

হেয়গা ইশা ইশাদা নীংখিনা অরাহা কাওরুগা অরাহু বু খঙগদবা
(অহুডব) মঙাই। অকাশতা খোন্নিবা হুমিংপু ঐগী ইমিংনা
উজবা ফংজৈ অহুগা নংগী নমিত্তা ঐ হুমা হুমিংকী মশক
য়েংবা যাদবগুম নজগা ঐগী ইমিত্তা। মিং য়েংবা যাদবগুম
অরাহা অসিনু মশানা খঙগদবনি ঐঙো-নংগা নংগা খঙবা উম্নোই।
মহৌশানা ওরাহা কাওরুপসি চাখিবা পোংনা নীংখিনা তুমত্রবগী
ভুংদা হকচাং মনুংদা শেংদবা মচাক অমতা লৈজ্রবা মতমদা অমশুং
পুকীংদা অবা-অনা নুংঙাইবগী ইহুল অমতা লৈজ্রবা মতমদা
কাওরুই। পুকীংদা অকি-অখং অবা-অনা, নজগা নুংঙাইবা
রাখল অমা লাক্‌বনু অরাহা কাওরুগা ইখঙ খঙহৌদমা লোংখি।
লামদনা চাবসি পাপনি। হকচাং মাঙনবা মক্‌নি। মরম অহুনা
শাগৈ-নাঠৈনচিংবা শিরগা পুকীং শোকপা নুংঙাইভবা ধৌদোক
অমা খোকগা চাবা হেয়রুগিবা মরম অসিদগীনি।

অরাহা মৈচাক লৈয়হা মরমা ঐখোয়না মপানগী চিঞ্জাক
চানীংলিবনি অমশুং চিঞ্জাকশিং অহু তুমগা হকচাংগী অরাংপা
শরুক শাগংলিবনি। মরম অহুনা অরাহুনা ঐখোয়গী হকচাং অসি
রোকই হায়বদা করিনু লানকম লৈতে। 'অচাপোংপু তুমদা
ভুয়বগী মৈ ময়েং তাদে। ভুয়বগী মৈ অহুনা কারদোংকম ঐইয়িবা
মচাক অহু ময়েং তারহা রাই। খাউমৈ অমদা জাঞ্জিবা মৈ অহু
খাউমৈ অহুগী মনুংদা খাউ লোইজ্রগা অমদি দোশি অহু কজ্রবা
মৈ নুখিবনি রাই অহুগা খাউমৈ অহুবু চাখিবা মৈ অহুগী
পাজলদি মপান নাইদে। মৈ অহুদগী অতোপ অতোপা খাউমৈ

লিখিঃ লিখিঃ চমখিঃনসু মৈ অহুগী ময়েং থক তাহোদে । অহু-
গুমহনা ঐধোয়গী হকচাংদা লৈরিবা তুম্বগী মচাক গেটিক জুইস,
পেনক্রিস, তিলনচিংবা মচাক ময়াম অসিনা খাউগী মশক্লি ।
অহুগা অরাস্থনা মৈগী মশক্লি ।

অরাস্থা মৈ অসিবু গীতা শাস্ত্রদা ঈশ্বরগী অংশনি হায়না
তাকই । মতদি—

অহং বৈশ্যানরোভুতা প্রাণিনাং দেহমাপ্রিতঃ
প্রাণাপান সমায়ুক্তঃ পচামানঃ চতুর্বিধম্ । ১৫।১৪ গীতা
ঈশ্বর ঐনা তুম্বা মৈ ওইহুনা থরায় পানবশিংগী মশাদা
লৈহুনা প্রাণ অমসুং অপান বায়ুগা লোয়না চিজাক মখল মরি
শায়হুনা চাবা, চুপুনা চাবা, থজুনা চাবা, লেজুনা চাবা
চিজাকপু । তুমহল্লি ।

অরাস্থনা পেল্লা ইল্লি পুম্বমক পোল্ল । পুক্কীং হকচাং তেকথং-
হল্লি । পরমহংস দেব ত্রীমাক্ষনা হায়রম্মী— “চাবা অমসুং
পীজবা হায়বসি ঈশ্বরগী সেবানি ।” মরমদি জীবগী মশাদা ঈশ্বরনা
অরাস্থা মৈ ওইহুনা লৈ ।

অহল লমনশিংনা চাবিয়ু হায়বগী মহত্তা কংপিয়ু হায়না
দীজিম্বা মরম অসিদগীনি । গীতাদসু চাববু আহাৰ যজ্ঞ কোই ।
চাবদা হকচাংদা কামগদবা অচাপোংপু নীংগিনা তুম্বা মতমদা
চারিবহু অচোবা যজ্ঞ অমনি । হিন্দু, মুসলমান, খৃষ্টানচিংবা
ধর্ম প্রচারকশিংনা অরাস্থবু পুজা ভৌ হায়বসি ইহায় হায়রম্মী
মহাত্মা, হজরত রসুলনা মহাকী শিষ্যশিংদা তারুম্মী—

“নখোয়না অরাস্থা খোয়াংবা খাওহুনা পুরুীংগী ইহলবু লাহোঙ্ক-
 দবনি। মহুবু হেনবা জেখরমা পেনবা থবক অমা লৈতে। হিন্দুশিংগী
 একাদশী, চন্দ্রায়ণ, চতুর্মাস ত্রুত অমন্তুং মুসলমানশিংগী ইড-
 নচিংবদা, খৃষ্টানশিংগীসু ফাস্টিং (Fasting) নচিংবা ত্রুত ভৌহুনা
 অরাস্থবু য়োকখংলি। অরাস্থবু খাওবা ওয়বদি পুরুীংগী ধৌরম
 পাওথোকপা ওয়া শক্তি (মানসিক ক্রিয়াশক্তি) য়োকখংলক্তুনা অরু
 অরুবা থবক ইলায় লায়না পাওথোকপা ওয়কই।” ডাক্তর ব্রিডনা
 ইরস্মী— স্তার আইজাক নিউটন, নেপলিয়ন বোনাপার্ট অমন্তুং
 ওয়াশিংটনচিংবা অফাওবা পণ্ডিতশিংনা করিওয়া অরুবা থবক
 অমা ভৌবা তারবদি মহোশা চারিবা চাংদগী রায় হুহুনা চারস্মী।
 বুদ্ধদেব, হজরত মহম্মদ, খীশুখৃষ্টনচিংবা থর্ন প্রচারকশিং অসিসু
 অরাস্থবু ঝায়া নীংখিনা য়োকস্মী হায়বা মখোয়গী পুন্সিগী ঝারী
 পারগা থওবা ওমই। হজিকী মতমদা হায়রগা মহাজ্ঞা গাজ্জীনা
 নোংমদা রাম, মনা-মশিং ভিন্নরগা ছটাক অমা, হৈ মহী থরা
 শকোম আউন নিপালভনা অরাস্থা কোবা লাইবু পুজা ভৌবি।
 অহুবু মথক্তা হায়খিবা মহাপুরুষশিং অসিনা অরু অরুবা রাখল
 পুথোরক্তুনা জগৎকী কামবা থবক ভৌরস্মী। মরম অসিনা
 অরাস্থা হায়বা পোং অসি মশক্তি উবা ফদবা কামরবা নোংখাং-
 জুয়া শক্তি অমনি। ইংরেজ কবি অমনা “Good servant
 but bad master” “অকবা মীনাই অহুগা কত্তবা মপু” হায়না
 খোন্সুনা অরুবা রাখলনা থলবা পাউরৌ অমা পীরস্মী। অরাস্থবু
 ঐখোয়না মীংখিজনা শীজিব্বা ওমজরবদি ঐখোর মী ওইবা

ওমজগতি। নভুহনা অরাহনা ঐখোয়বু শীজিন্নবদি ঐখোয়
মাঙজবে। মতাং অসিনা মহাজা গাঙ্কীজীনা “হিংবনা চাও
চানবগীদমত্তা হিংগু” হায়ব্বম্মী। অরাহগী মওং য়েংহুনা
হকচাংবু নাদ-য়েত্তনা থম্বা ওয়বা চাববু ঐখোয়না অরাহবু
শীজিন্নবনি। অহু নভুহনা লান্নকপা মতমদা অরাহবু ওমহন-
থিত্তনা পংচা চানিল্লবদি অরাহনা ওমহুনা কাইনথংদা ঐখোয়না
মহাকপু শীজিন্নবকপা ওয়ল্লোই। অহাওবা চারগা লোইয়ে
হায়বা কাঙবুনা লৈগী মখা পোনুহা পংচা চানিল্লগা অরাহনা
কব্বিসু হরাওথিদে। অরাহনা লোংথ্রবা মতমদা হাওই হায়হুনা
চাক্করগা তুহুসু ওমদে। মরম অসিনা মহাও থঙবা ইক্কি অসি
অরাহগী মখা পোনবা মীনাই অমনি। মীথা পোনবা মীমাইনা
পেমবা ভৌগদবা নভে, মপুনা য়াগদবা মওং য়েংহুনা চংকদব্বনি।
মৈম্বা মুখথ্রবদা শীং অকংবা কয়া থাজিন্দুনা হৈক চাকগীরকপা
নভে। মরম অসিনা হকচাংবু নাদ-য়েত্তনা থম্বীংলবা অমসুং
মতম কুইনা পুলিনীংলবদি অরাহা কোবা লাইবু থক লংন-
রোইদবনি।

কুজাদা ভান্থি, উং-মৈ য়ায়া লৈব্বগা মীংথিনা মৈ হৌগংপা
য়াদবগুয়া অমসুং লৈব্বগী হিসাব য়েংদনা অচোংপা শীং পংথা
থাজব্বগা মীংথিনা মৈ হৌব্বকউ য়াদবগুয়া হকচাংদা লৈব্বিবা অরাহা
কোবা মৈবু মীংথিনা মুংহুন্দা থমগে হায়ব্ববদি থীবোং-থীব্বিন,
চাকখাওদা অমোং-অকায় অমত্তা লৈতনবা হোংলগদবনি

য়ায়া চাগববা মীদি থুন লি।

৪ গুণা পান্দুনা

চরা হেঁদবা

হকচাং হায়বসি ধরায়গী মুন্নি । যুমনা অমোং-অকায় রায়া
 লৈশিল্লকুগা তীল-কাঙ, নুমথি-হংঙাইলকপনা নুংশিং শেংলকুবদি
 লৈবদা মতীক চারক্কে। কাচিন-কোয়াদা অমোং-অকায় করা
 লৈশিল্লকুনা উকুল-ভাইকুল, মিয়ানচিংবা থুবকুগা ভক-ভেমা
 পানবা যুহাল অমা ওইরক্কে । অসিঙমহুনা ঐথোয়গী হকচাং অসিন্ধু
 লেভামবা চিজাক করা চারুবদগী, শাজং-লমচং করা কারুবদগী
 অমুন্সুং হকচাংদা মহোশানা অমোং-অকায় করা পোকশিল্লকপদগী
 থুমাম-নাঙে করা পুনশিন্দুনা লৈশিল্লকই । মথোয় অহুনা কোছিলং
 কারবা, থুনাম্বনা থলবা ইঞ্জিন অমবু নীংখিনা চালায়বা য়ায়ক
 বগুম হকচাং অসিদা ইঞ্জি করাংশিংদা মথো নীংখিনা পাঙথোকপ
 ওলক্কে । অহুগী মথক্তা পাখি-কোমখিদা মতীক মনাই তীল-কাঙ রায়া
 পোকপগুম অমোংপা মচাকশিং অহু রায়া লৈশিল্লকুবদি অনাবগী
 'মহিক-মনাই' করাংকুম্ 'পোককই' । অমোংপা মচাকশিং অহুনা
 'মহিক-মনাইগী' কারদোংকমনি অহুনা হকচাং শেংসং-খাপংলিমা
 জীর্বাণি কোর্ষ (Cell) শিংবু অক্রমণ তৌরকই । সৈলশিং অসিমা
 করুগা ঐথোয়গী হকচাং করিবনি মথোয়না কল্পগা ঐথোয়গী
 হকচাং করিবনি । ঐথোয়না চাখিবা চিজাকী মচি ওইবা শরক
 মথে মথোয়গী মচিজাক হুন্নিবনি । ঐথোয়গী হকচাং অসি
 সৈলশিংগী অচোবা লৈবাক অমনি । মিউনিসিপ্যালিটি নীংখিনা

লিঙ্গলবা সহর অন্নদা বাগবিকশিংগী মশা-মউ ফনা লৈবুয়ুয়ুয়ু
সেলশিং অসিগীস্থ নীংখিনা লৈহনগে হায়বদি কঙ-হৌদি,
অমোং-অকায় নীংখিনা শেংদোকুবা খৌয়াং ভৌবা ভাই। অহানবা
মদ্র ওইবা খকতি লৈকম খোক্তবা অমোং-অকায়শিং হায়বদি
মশাগী পোংলিং অমসুং মখোয়গী মরুতা অশিবা রাওরকপা
মশাশিং অমসুং মশা নাগংখিবদগী অয়েহা লৈহৌবা মথী ওইবা
শরুক অহু মশাশা পুখোক্তবা হোংনবা। অনিওরকপদা মখোয়গী
মজীক চানা অকবা মচিলাক হনবিবা। অহমওরকপদা হকচাংদা
নীং-খুংনা লৈজিবা লিঙ্গিদা ভাংগী পাজল (Nerve force)
নীংখিনা লাকহন্দুবা মখোয়দা পাজল পীবা অসিনি। মথক্তা
হাকজিবা খৌরমশিং অসি কায়বদি সেলশিং অসি মশা শোক্তকই
মরম অহুদগী ঐখোয়গী হকচাংস্থ বারকই। মরম অহুনা ঐখোয়না
ইহান হামা পুজীং চঙগদবদি অমোং-অকায় হামা শেংদোকপনি।
মরমদি কঙ-হৌদি মরুতা অকবা অহাওবা চিকিৎসক কহা খৌয়ুয়ু
হয়াও হয়াওনা চাও হায়বা বারকোই। অহুগী মথক্তা অয়েহাংনা,
অপুখা পোংলিং অহুগা চিকিৎসকী মচি ওইবা শরুক অহুগা ভিন্নহুগা
খুনা পুমথবুজুনা মাঙহুনা জেলকনি। মরম অহুনা ইহান হামা
অমোংপা শেংদোকুবা মজুংদা অহাংপা মচিলাক নীংগদবদি।

মসিগী মথক্তা হকচাংগী মরুওইবা কায়খায়াতি চাবা ভুয়বা
মসিগী অসিনি। চাকখাও খৌবোং-খৌখিন অসিবু পুজুপ পুনশিলগা
ঐখোয়না পুক কোই। পুক অসি পোখায়া ইহুং কংজুহুবা
হকচাংগী মদ্র অমনি। মহাকপু মরুক মথক্তা পোখাহু চুমই।

হস্তবদি মপাজল শোল্লকুমা নীংখিনা য়েথো . পাওথোকপা
উন্নলকওই।

মরম অসিনা হকচাংগী হস্তবদি শেংদোকো হায়বদি অমসুং
পুকপু মতম খরা পোখাহন্দুনা মপাজল হাপকে খল্লবদি চাবা
মতম খরা লেপ্লা তাই। চাবা লেপ্লারু ঐখোয়না চরা হেনবা
কৌই। ভৌইগুসুং চরা হেনবগী অর্থ অসি চাবা লেপ্লা ঙাক্তবু
কৌবা য়াদে। চাক ভাঙবনচিংবা মতমদা লাম্বা-লাম্বা হকচাংগী
দরকার ওইনা ওইনা চাবা কংদবরু ঐখোয়না খঙনস্বিবা চাবা
মরোপ অসি নভে। ইংরেজী লোন্না চাবা লেপ্লগী রাইহে অনি
শীজিন্নৈ মহুদি - Fasting অমনা Starvation সংস্কৃত
অনাহার অমসুং উপবাস হায়না অনি অসি চংলি। মীভেলোন্স
চাবা কংদবা অমা, চরা হেনবা হায়বা রাইহে অমা, অনিখোক্লা
লৈ। চরা হেনবা হায়বগী অর্থ মকম অসিদা নীংখিনা কোঙদোকপা
স্বানবা মখাদা খরদং কোঙদোকচগে। মহুদি হেনবা হায়বা রাইহে
অসিদি ভোকপা হায়ববু খঙনদে। মীচঙ অনি শীংনহুনা কসিগুয়া
অমা ভান্নবদা অমনা অমবু মায়খীবা পীরকপা মতম অহুদা হেল্পে
হায়বা রাইহে অসি শীজিন্নৈ। অহু ওইবদি ঐখোয়না মুমিং
খুদিংগী চারীবা চিকাকপু চাদহুনা অয়াখা খাঙবা উন্নবা মতমদা
চরা ভাল্লিবা অয়াখবু ঐখোয়না উমলে হায়বগী অর্থদা চরা
হেনবা রাইহে অসি শীজিন্নবদি। মরম অসিনা চরা কংনা কংনা
পুকীং হকচাংবু শেংনা খয়া স্বানবগীদমক্তা অয়াখা খাঙববু চরা
হেনবা, সংস্কৃতনা উপবাস. (Fasting) কৌই।

চরা। হেলিওডো হকচাং মনুংদা ওইবা কিভম অসি দেহভত্ব বঙলবা পণ্ডিত বারনার ম্যাককেডেননা অম্মুয়া ইরি —

(১) মনুদি চরা হেমবা হোগংলকপদা হকচাংদা লৈরিবা জৈগী (Red corpuscles) মশীং হুহুয়কই ভৌইগুম্মুং কায়নখংদা মশীং যাক্কা হেমগংলকই।

(২) জৈগী অঙোবা শরুক (White corpuscles) শিংনা হকচাংদা লৈবা অমাবগী মশীক মখে চাথোক্তুনা মাঙহল্লি অম্মুং মখোয়গী মশীং হুহুয়ল্লি।

(৩) জৈদা লৈবা অম্মাকপগী শরুক হুহুয়ল্লি।

(৪) থীবোং-থীবিন্ন হাঙনা লৈবা ময়ুয়া চাকখাও, থম্বোবী, থম্বোয়বচিংবা হকচাং করাংশিংদা ওল্লিঅেন য়ায়া চঙহুনা জৈদা চাং হেমা লৈরিবা কার্কসগী অহেমবা শরুকপু চাকথেকই অম্মুং জৈগী অঙাওবা শরুকপু হেমগংহল্লি।

(৫) হেমা চাশিবখিবা অমদি শেয়ামবা চিকিৎসা চাখিবদগী নীংখিনা তুয়া ওমদহুনা থীবোং-থীবিন্না পন্দুনা লৈরিবহু থী, যুং ওইমা মপান্দা পুথোকত্রগা অচাপোং তুয়দা চঙগদবা জীবনী-শক্তিগী শরুক অহুনা অনাবা কোকহুয়া জীবনী শক্তিগী শরুক অহুদা ভিনশনখিহুনা শক্তি হেমগংলকপা ময়ুয়া অনাবা অরুবা করা লায়না কবা ওম্মী।

ভৌইগুম্মুং করা কনামুয়া ডাক্তর মাইবনা চরা হেমববু কৈ হায়না লৌদে। মখোয়না ময়ম কয়ামুক পুথোক্তুনা য়েংলি।

মনুদি :—(১) চরা হেমগা হকচাং শৌদে। শোহুয়গা

আগ্নন-মচিংবনা য়ায় শাংনা চন্না হেনখিবদা অমাবনা আক্কেষণ
ভৌজনা। নাখিদি অমল্লং মশাহু চন্না হেমবা লোইয়গা খোইনহুম
হেন্না ফগংলকবি।

অনিষ্টবাদী রাঙ কংখরকই অমসুং হকচাংগী ওজন মাঙশল্লকই
 হারবহু অচুশ্বনি। ভৌইওমসুং মহুগীদমক্তা কিকম থোক্তে।
 ময়মদি চরা হেল্লিবা মী অহুগী অমাবা জীবনী কোষ (diseased
 cells) মথে মাঙশিবনি। মহুদি চরা হেল্লিবা মী অহুগী ওইজবনি।
 ময়মদি মথোরমা হকচাংগী জাগা কন্দুমা লৈম্বিবহু হাঙনা অনোবা
 মশা কবা জীবনী কোষলিংনা মহুং শিন্দুনা লৈম্বগমি। য়ায়া
 শাংমা নিয়ম খঙদনা হেল্লিবা মীলিং অহুগীদি মাঙবা রাই।
 অহুগা অখঙ-অইহুগী বা লোহুমা নিয়ম আইনা চরা হেল্লিবা মীলিং-
 গীদমক্তদি খদোংখীবা করিস্ত থোকোই।

অহমত্ত্বকপদা চরা হেলিওডোপেট্রিক জুইস কোঁবা অচা-
পোং ভুন্নবা, হকচাংদগী থোকপা বসনা চাকখাও চাকথেকনি
হান্নবা বাসি ওইথোক্তবনি। মন্নমদি গেট্রিক জুইস হান্নবসি
হকচাংদগী থোকপা পোং অমনি।

গেট্টিক জুইসপু তেজাপকুয়া খনবা অন্নানবা স্বাথলনি।
কন্নিগুয়া চাকথেকপা ধোন্সদি মিনিট অমা পুক হাঙনা লৈবা
স্নায়োইদবনি। মহোশানা গেট্টিক জুইসতি চাকথাওদা অচাপোং
ভারক্কা মভমদা ধোন্সকই। চাকথেকই হায়না লৌবা ভারবস্তু
কুইনা ভূমদচুনা লৈববা শেংদবা মচাকশিং অচুত্ব তুমহনবা তাই।

চন্না ছেল্লিঙে যতমদা কে.ক চীক্লি-চীক্লি ভোঁবা, লৈ থাগংপা,
চিন-থ। ইংথ-থৈবা, নীংথ চন্না, ওনিং-ওনিং ভোঁবা কল্পি কল্পিস্থ।

মতমদা য়ায়া মাঙথোয়কপনচিংবা হকচাং লুংঙাইতবা মওং উৎলকই।
মহু পুয়মক অহু জীবনী শক্তিনা হকচাং মলুংদগী কত্তবা শেংদো-
য়কপগী থোং অমনি হায়না লোগদবনি। জীবনী শক্তিগী মতেং
পাংনবগীদমক্তা ডুস, এনেম কোঁবা থীরিন্দগী থী লোঁথোকুবা
যজ্ঞগী মতেংনা থীরিন্দা ঈশিং খাজন্দুনা পুজগী কত্তবা মচাক
শেংদোকই। মতৌ অমুয়া শেংদোকপদা লিব্ব-লিব্বা থী, অরীবা
লুংশিং মপান্দা পুথোরকুনা মথক্তা হায়ত্রিবা হকচাং লুংঙাইতবা
খুদমশিং অসি কোরুকাই।

হকচাংদগী শেংদবা মচাকমথেঁ মপান্দা পুথোকপা লোইত্রংগা
অশেংবা অরাস্তহু চরা হেঁল্লিবা মীগী মশাদা কাওরকই। মতম
অতদা হকচাংদা য়ায়া লুংঙাইবা কিবম অমা লাকই। মিং-মা
তশিং তশিংই। চানীংবদগী পোকপা মত্তবা মর্হোশাগী অরাস্তা
কাওরকুবা মতমদা হকচাংগী অরাংপা মচাক মথেঁ তপ্পা-তপ্পা
মথং মথং ওঁতনা হাজুয়া চাওখৎলকপগী মতুং ইয়া চাগদবনি।

চরা হেনবা লায়। চাখংপা য়ায়া লুই। মরমদি তুয়বগী যজ্ঞ
অসি পোখাহজুয়বনি। থুনা হেক অরুহা মথৌ পীশনবা চুমদে।
মরমদি - করীপুয়া লৈরঙ অমদা শীং খাবা লেপত্রগা চাক্লিবা
মৈনা হজিনখিতুনা উৎমৈ ওইনা লৈরবা মতমদা শীং য়ায়া হাপ-
চিন্দুনা মৈ হোগংপা য়াদে। মরম অহুনা চক্ৰ, ই-মচিংবা, থুনা
চাকপা ওমগদবা পোৎনা হায়্রা খাগক্ত, মৈবী চাকখৎহজুগা
কোয়া শীং মরাম অহু খাগক্ত, মৈবী চাউখৎহনবলুম থুনা জুমগদবা
চিহ্নাক সাগু, বালি, চনাং, হৈ মহী, শজোমনচিংবা পোৎনা হায়্রা

চাদুনা হকচাংগী মৈ য়োকখংলগা কাইনখংদা মহোশা শীজিন্নবা
অকবা চিজাক অহু চাগদবনি।

মহাত্মা গান্ধীজীগী “ইষ্টিক ওফ কাটিং” কৌবা লাইয়িত্তা
ইন্নি— “চরা হেনবা হায়বসি আদামগুয়া কুইরবা অরানবা
চুমখোক্কা তয়কম অমনি। ইশাবু প্রায়শ্চিত্ত ভৌবদা অমদি
কবিশুয়া অচৌবা নল্লগা অপীকপা হীয়ম অমা পাঙখোক্কা খয়দা
শীজিন্নরকপা ভপত্তা অমনি। বুদ্ধ, যীশু, মহম্মদনচিংবদা চরা
হেঙ্কুনা ঈহরবু দর্শন কংখি। জীৱামচন্দ্রনা য়োং শওয়চিংবা
লাগ্নীশিং সমক্ৰ লানবা ওয়বা চরা হেনখি। পার্বতীনা মহাদেববু
মপুরোইবা ওইজগে হায়না চরা হেনখি। ঐনা চরা হেনবদি
মখকৌ অচৌবা উদেশ্যশিং অসিদগী য়ায়া ইহরবসু মখোয়গী
ফিদম লৌহুনা হেনবনি।”

মতাং অমদা “চরা হেনবা হায়বসি মহোশাগী ওইবা
খাইদগী ছেন্না হোঙবা অমসুং করবা লায়য়েং অমনি” হায়না ইয়স্বী।

ভৌইগুহসুং চরা হেনবা লায়য়েংনা অনাবা খুদিংমকপু হেঙো
কহনগনি হায়না থৌ পুরিবা কয়াংলিং অহু শোহরজুনা জীবনী
শক্তি মরাই চাইখরক্কা মতমদা চরা হেল্লগা অনাবা কহনবা
ওয়োই। পুত্রিবা ভুংশীন্দুনা লৈবা জীশিংনা য়ুম মৈ চাক্কপা
মতমদা মৈ কনবা কায়গনি। ভৌইগুহসুং য়ুম মৈ চাকখংলক্কা
মতমদা পুত্রি ভৌক্কহদি কবিশু কায়দবসু জীবনী শক্তি য়ায়া
য়োকখংক্কা লৈবা থীনা নায়ক য়েক্কপা মতমদা চরা হেঙ্কুনা
জীবনী শক্তিগী পাক্কলনা অনাবা পুয়মক কোকহনবদি ওয়ী।

তোইত্ত্বত্ত্ব ইত্তৈ লৈতবা মীদদি থোইদোক্কা কান্নরোই । অহ্মকপু
 জন্মগী কাওরবা চিজাকী মরমদা মুন্না খঙলবা ভাক্তর ডিওয়ে-
 মচিংবশিংগী মতভা কনবা স্নাররোইদবা অনাবা কাওবা চরা
 হেমহলবদা কৈ হায়না লেপ্পি । মরমদি চাশীলগা মশা রাইচিন্না
 শিগদবগী মহত্তা চরা হেম্মুনা মশা কোন্না শিবনা শিরমদাইগী
 অবা-অবানা থোইবা ওংপা ওমদে । মসিগী মথত্তা শিরমদাইদা
 চরা হেম্মুনা শিবদি ধর্মগী মায়গৈদা য়েংলুরগা তপত্তা ভৌদ্বনা
 শিবনি । *

ওত্তমা পন্দুপ

চিজাক বার্নয়েং

হকচাং অসি চিজাকী ইজিন অমনি । বেদান্ত কোঁবা শাস্ত্রদা
 হকচাংবু অন্নময় কোষ কোঁই । অন্নগী অর্থদি চিজাকপু । হায়বদি
 গীতাদা চিজাক্তগী ধরায় পানবা জীবশিং অসি ওল্লকপনি হায়না
 তাকই । ইংরেজ পাওরোদত্ত “We are made or unmade at
 the dish” চিজাক্কা হকচাং শারকই নল্লগা মাওহল্লি । অহ্মগা
 আয়ুর্বেদ শাস্ত্রদত্ত ইত্তি:—

বিনাপি ভেয়জৈব্য্যাধি পথ্যাদেব নিবর্ত্তে

নতু পথ্যবিগীনানাং ভেয়জান্নাং শতৈরপি ।

* লজ্জাং পরমং ঔষধম্ । আয়ুর্বেদ ।

হিদাক হাওনা অন্য চিত্রাভনা অন্য কোরহনরা ওয়া।
 তৌইহুহুং পথ হাওনা হিদাক চামা চামনা অন্য কহনবা
 ওয়দে। মথতা হারজিবা মথম কয়ামুক অসিৎ নতনা কাওর-
 কাওরবা ডাক্তরসিং অমলুং পতিভসিংনা চিত্রাকী মণ্ডনা
 অর-অরবা অন্য কয়ামুকপু মথোওয়েয়া কহনবা যাই হারবসি
 হানরকে। হকচাংগী মথুংদা লৈরিবা অমোং-অকায় হারনা
 পেংদোক্তনা অন্যবনী হৌরককম হারনা মুখংগা হকচাংগী নো-
 পেলহরবা লককা চিত্রাক চাখক্তনা হকচাং মোকখংপনা ধায়দগী
 হেমা কবা লায়রেনি। হারবিবা হৌরম অসি চিত্রাভনা
 ওইহুহুং যাই।

মহোলা কোবী লাইয়েহীনা মথাদা যোজিবা মচাশিং
 য়োকখগীদমতা অমাবগী ভমবিববা ধরাতগী রুহবা হিদাকী মশক
 ওইনা মমা-মসিং, কৈ-রা, মাই-ময়েং কয়াদা অমত হেহুহুং ককী।
 হারজিকসিং অসি হাদা থিকসদবা নভে। মীওইহুনা হারজিবা
 হোংবা রাজবা নিয়মবু থুগাইকবদগী মথগী মতীক ওকপা দতি
 কংই। মথবু ঐখোরনা অন্য কোই। মহোলা লাইয়েহীদি
 ওক্তবা মচা-মসিংবু হারকপা ওক্তবী মমানি। মরান ওকপা
 হারববু হাগকে। তৌইহুহুং মথোলা চতকহুমা বহাকী মিরম
 অমু কায়দনা চংলগা দতি পুরমক অহ লৌখোকপীহুনা অন্য
 হারজিবা।

ইশোক ১৬১৪—১৮ দা দোকখিবা ঐটবায়না অরহগী
 অচৌবা লালগী কহাৎ অমদা ডাক্তরসিংনা ওকপগী মথুং ইয়া

যখন-যখন অসুখী হইয়া থাকিবে, যখন-যখন শৈবদ্যে হইয়া থাকিবে, যখন-
 যখন, চা, কোকি, হৈ-রা অকংবা হাতি, না যী জিহ্মি বিনাশিত্বোদগী
 বা কংগামকংগী চা বা ওকুবা জহাঁজদা হাতি, না প্রণীতি মহাসিগরী
 হৈল্লিগী। যখন-যখন মনা-মনিং, হৈ-রা অভেকপগীদমতা হৈইবা
 যখন তৌরমদে। যুঁমিং ২৪৫ মি লগুজদা হৈল্লিগী উংদা
 অতোগী জহাঁজি অমা গুঁল্লিগী মরবদগী অকোমবা জহাঁজি অগুদা,
 ভোংলগী যী অমতুং পোং-ট, বৈশিগিগী বাজল্লিগী। যখন
 যখন মনিং, হৈ-রা অভেকপা যখন হাতিগী। ভৌইগুঁমতুং অভেকপা
 অচাপোং অগু যাইদি অকিগার মেজতা চাখবা ওইবগী।
 লগী পুন্নমক অখলবা, যখন-যউ কবা হাতা ওইবগী। জাঙ্গিগিঃ
 অহ মোংক-মোংগী কবা কর্তবা হৈজিগুঁল্লিগী যখন সেজল্লিগে।
 অগুগা, যখন-মনিং অভেকপা চা বা অকিগার নিগেদি দারঅদে।
 বাইসকংগী কংগা অহ হৈউনাইটেড টেট কং আমেরিকগী কংগ
 কংগ, কংগসম্পন্ন হৌগা কংগা টেলিগিগী। জহাঁজি অহগী
 চাঙ্গি গুঁল্লিগী কর্তবি জাতক কংগা ওহা যাই হিগাক-লাংক
 হৌইবগী কংগা যখন কংগতগা ওল্লিগে। কাইমকংগা আমেরিকগী
 জাঙ্গিগিগী অগুগ রেবেলগু যীখিগা কংগতগা ওল্লিগে। যখন
 জাঙ্গিগা আমেরিকগী। লৈবা মিটক অগল্লিগে ম্যাগ কংগ কৌবা
 জাঙ্গিগী যখন। কংগা যখন, কৌবা-গিগা অকংগা কংগা
 যখন অগুগা লারগেগে হাতিগী। ভৌইগুঁমতুং জাঙ্গিগী
 জাঙ্গিগী, কৌবা কংগা অগুগ অগুগ কংগতগা যখন। কংগ
 কংগগী গিগা। কংগা কংগা, কংগতগা কৌবা কংগতগা, কংগতগা

সম্মোহিতা নিবিষ্টমদে। আমেরিকানী কিলিপাইন্ বীজন্ত
যং অল্পম ভোনা বেনি-বেনি কোবা লায়না অহ কোকহনবি।

যথাক্রী ধৌদোকশিং অসিদ নভুবা ইংশোক ১৯৩৫ গী
কমিশনর ওক পল্লিক হেলাথ, গবর্ণমেন্ট অফ ইণ্ডিয়াগী রিপোর্টতা
মথাগী হীরমশিং অসি ইরি। অহদি :—

অনাবা ওকুবা মক ওইবা ধবক্তি ইকচাং কগৎহনবা অমসুং
নোম-পেলহনবা অমসুং অনাবা লাকুনসু খাঙবা ওয়বা শক্তি
লৈহনবসি। হায়দ্রিবা শক্তিগিং অসি লৈগে হায়দ্রদি শরীর
ওজগা চামবা অমসুং ইকচাং য়োকথৎকদবা চিকিৎসা প্রজাগী
ওইদ্রগতা লৈবা ওয়গদবসি। Nutritional disease in India
by R. Passmore M. A. D. M. (Oxen) ডাক্তর মাইবলিংবা
যথাক্রী ব্রাহ্ম পুস্তক বাহানা প্রজাগী অনাবা কোকহনগে হায়দ্রদি
অনাবা চিকিৎসা কুমথোকপনা অনাবা কোহনবগী মক ওইবা
ধবক্তি।

মাংবা রৈথৎপা

(Constipation)

মাংবা রৈথৎপনা লায়না পুস্তকক্রী হৌরককরি। অনাবা
ভারতগী অমসুং ৯২ দি মাংবা রৈথৎপনগী হৌথিবসি হাসনা
লৈগৎহন। যত্ন অহনা ইকচাং কবা ধরীংলিবা মী পুনিংকরা
ওহা মৌ মাংবা রৈথৎপন। হৌথনগদবসি। চারীবা চিকিৎসায়ৈ
নীবোথো হোম অনাবা মতি ওইবা মক মৌ হুপলিগৌথোনা

অস্বাস্থ্য শরীরে, বী, যুং, হুয়াং ওইনা মপান্দা পুথোকহনবা হকচাং
 মাদ-য়েন্তুনা থুয়া উমগদৌয়িবনি। তৌইগুহুং বীনা বীবোং
 থাওদা পন্দুনা লৈয়বদি পুমথরকপগী কলুবা মচাক্সা (Toxin) না
 জেগী জেচেলদা ভিন্নজুনা হকচাংগী মকম খুদিংদা পুথিহুনা
 লৈক-লৈকুবা মকমদা হু কাহনখিনি। মাঙবা রাজগা জোলাপ
 চাদুনা মাংথোকহনবহু মঙায়দা হায়না কনা কনাগুহুয়া মীনা থলুয়া
 যাই। তৌইগুহুং তোয়না জোলাপ চাবদি, চেজু রাজবা
 শগোলদা শাজেনা ফুহুনা খৌবগুহুনি। নীংখিনা মথৌ
 পাঙথোকউ হায়বা রাজবা বীবোং-বীম্বিনবু হীদাকী ময়াননা
 নমহুনা থবক তৌহনবহু নোংমা নোংমগী মশা শোক্কনি।
 কাইনখংদদি জোলাপ অহুনসু মাংথোকহনবা উম্মন্তে। এনেমা,
 ডুসবচিবগী মডেংনা বীম্বিনগী অমাংবা লৌথোকপসু হুম্বিং
 খুদিংগী ওইনা শীজিমহুনা লৌথোকপা কন্তে। চরা হেল্লিঙে,
 অনাবনা য়ান্না কমা আক্রমণ তৌয়িঙেদা শীজিমবদি কামবা
 য়ান্না কংই।

হজিকী সত্য জগত্তা মাংবা য়ৈখংলিবা অয়াহুদি চাবা থকপা
 লানবদগীনি। মশিং য়াওদবা পোং, য়ান্না শেংনা শেংদোকুবা
 চিকিৎসা, কোলদা উকপা চেঙ, মোইদা, হুজী, শা, ওা য়ান্না চারগা
 অমাংবা গুংগংলি। ময়ম অহুনা বীম্বিনগী লেঙনবা শক্তি (Peris-
 taltic movement) অহু কলহনবা উমদে। ময়ম অহুনা হুম্বিং
 খুদিংগী চরাদা মশিং য়াওদা পোং থুয়া থরদি চাগদবনি। মশিং
 য়াওদা অচাপোংনা মহী লাঙনা লৈয়হা অমাংববু কমলিনহল্লি ময়ম

অনুনা ধীম্বিন আচৌবনা অকনবা অমাংবহু চপশিন্দুনা মধাংমোমলা
 পুথোবকপদা মণাজল হাঙ্গী। মকু থরা রাওবা অভা, মখল-মধা
 অম্বায়া মনা-মশিং অভেকপা ঋতু ঋতুগী হৈ-রা মরাঙকাযনা
 চারবদি মশিংগী শরুক মরাঙকাযনা কংগনি। মনা-মশিংগী মম্বুদা
 পালংশাগ, ফুলকপি, গাজর, মূলা, খামেন অশীনবা, থবী, কোবি,
 হুজাম, হেন্লেম, নুংশিহিডাক, কোম্প্রেক ভুজোয়ী চানা, মুগ
 মভোল খোকপা মরাঙকাযনা চাবা মাংবা যৈথংপা কহল্লি। চম্প্রা,
 অ'জুর কিহোম, কিসমিস, কমলা, হৈগ্রু, হৈখাগোক, জরাথবী,
 হৈনৌবচিংবা হৈ-মহী মরাঙকাযনা চারবদি অমাংবা পংরৈ
 যৈথংলোই।

অমাংবা যৈথংকনবা মীদি মরেক-মহাক রায়রা রাওবা অমম্বুং
 যী-খাউদা রায়রা ভাউরবা বোরা, পকৌরা, তল, লড়ু, মিঠাই-
 নচিংবা অচাপোং মথে হুগুয়া থলুনা খাদোকদবা ওই। মরমদি
 মাংবা রাগন্দবা মীদি মম্বোশানা কিরাক ঋকন্দে। অশেংবা
 চোরকোল খাউ (Olive oil) দি মরেক মহাও রাওবা পোং
 ওইরবনু চাবদা রায়রা কামগমি। চা কোকি, মৈম্বু, গারি-জাভাই,
 হুয়াইচার, শোইবুম, শা, গা ওহুমথে পুমখা খাদোকপনা কৈ।
 অম্বায়া মতমদা জেশিং থকপা হাংলবনু মাংবা যৈথংলি। হকচাং
 করাংশিং অসিবু নীংখিনা থমং হাংরবদি, নোংবদা নী অংদা
 রামজবদা জেশিং সের অনিদগী অনিথবাই কাওবা থকদমদি।
 জেশিং থকপগী থারদগী কখা মতমদি পুক হাঙনা লৈম্বিঙেদনি।
 চাঁক চাপদবা পুং ১/২ লৈম্বিঙে মমাঙ অমম্বুং চাক ভোকপা মভুং

পুং ২/৩ লৈয়গা জৈলিং থকপা য়ায়া কানৈ। ভৌইগুংখুং থম্বোয় শোনবা মৌদি জৈলিং পংথক থকপা কন্তে।

চিঞ্জাক্তা ডিটামিন 'বি' স্বাংলগন্স অমাংখা য়ৈথংলি। মরুম অসিনা ওটমিল, মুংহুয়াই, হুয়াই-উয়ি, মুগ, বালিনচিংবা ডিটামিন 'বি' য়ায়া য়াওবা পোং চাবা কান্নগনি। মহৌশানা চাবা তুম-গন্দবা মৌদি মথকী চিঞ্জাকশিং অসিগী জুইস শেষদুনা চাগদবনি।

মহৌশানা অমাংখা য়ৈথংকনবা চিঞ্জাক কয়ামকুম লৈয়ি। মহুদি চা, কোফি চোকেট, কর্পূর, লফোই অশংবা, চিনি অচৌবা, য়ায়া ভোনা চোইথোকুবা চেঙ, মোইদা অজীনচিংবা অসিদি হকচাংদগী জৈলিং য়ায়া চুপশিনখিহ্না অমাংখায়োমদা ব্রাংহ্লি।

চাবা তুমদবা

(Indigestion)

চাবা তুমদবী মরুম ওইবা মরুম অহুমথক লৈ। মহুদি অহোনবদা ইয়াং লামদনা চাশিনবা হাখু-হাখু ইশাং-শায়দনা চাবা অমসুং অহুমমুদবা হেরা চাশিনবা। মথকতা হায়খিবা অচৌবা মরুম অহুম অসি চাবা তুমদবা মীসী হৈনগমবা কন্তবা শাজংলি। চাবগী মতম ককপা কৈ হায়না অয়াহ্না লৌনৈ। মহৌশা চাবা মতম অহু হৌয়ুগা লায়ুদবদি মতম ককুংগী খোইনা কান্নদে। মরুম অহুমা অয়াহ্না মতম ককহজগদবনি।

অনিষ্টবদা যীওইবগী যা পাল্লক্লিবসি লৈভেংগীদমক্তা মক্তে ।
 শায়নবগীদমক্তা যা লৈব্লিবনি । চনাং তানা শায়নগতা নীংথিনা
 তুহা উমগদবনি । ইংবেজগী কাওরবা ডাক্তর অমনা লাউব্লী—
 ‘Eat liquid, drink solo’ ‘মহী চাও, মপং থকও’ । চীনা
 চাবা তুম্বগী মেচিব মকোক্লি । মণোন্দা তুহা হোরবা পোং মঠে
 তুমগদবনি । তপ্পা শায়নগা লৈনা ওং-ওতুনা খয়াত্তগী তীলনা
 চিকিৎসাত্তা তিন্নত্রবদদা পুত্তা নীংথিনা তুহা উমগদবনি । চাং চপ
 চানা চাগে নীংলবদি কৈদৌমুংদত্থ হাথু-হাথু চারোইদবনি ।
 মহোশা চগংনবা অচাপোং হায়বদি তল, পাক্কর, চগংনচিংবদি
 শায়নদা যোংপা মুংডাইভে অহুগা মহী হোয়া চিকিৎসাত্তা শায়কাত্তনা
 হেত্তা যোংশলীংই । ময়ম অহুনা তল চাবা মীদগী চাক চাবা
 মীনা শায়বা যাত্তা স্বাক্লি । ময়ম অহুনা চাক্কচিংবা মহোশানা
 চবেৎনবা চিকিৎসক চাবা তায়বদি শায়ত্থনা চারগা থুনা তুমগদবনি
 হায়বসি কাউরোইদবনি । যাত্তা শায়বদি চারিঙৈদা থোইনা
 জৈলিং থক্লীংদে । অহুগা চারিঙৈদা জৈলিং থকচিল্লগা চাকথাও
 কিরাক্লোমদগী থোরক্লিবা চাবা তুম্বগী মহীলিং অহুগা তিন্নহুনা
 ময়ম মাঙহনবা ময়ম চাবা তুমগন্দে । ময়ম অহুনা চাবদা
 জৈলিং থকপগী মহত্তা যাত্তা শায়ত্থনা চারগা চরম কুন্দনা নীংথি-
 মুংডাইনা যোংপা উমগনি ।

অহম শুক্লকপদা হেত্তা চালিল্লগা নীংথিনা তুমদে । ময়মদি
 চাকথাও হায়বসি ময়ম চিংথোক-চিংশীল যাবা খাউ অমনি ।
 ময়ম অহুনা মসিগী ময়ম চিংথোকপদা অয়েত্তা চাং অমা লৈব্লি ।

পুক পীক থনা চাশিল্লবদি চাকখাওনা নীংখিনা লেঙ-খোঁতুনা
অচাপোংপু নৈবা উল্লোই। চীন্দা অচনবা ঝলিং মখে উমশিল্লগা
চীন প্রক প্রক তেংবা যাদবত্তুনা থোকনি। অহুগা থনা
হাংনা উল্লগা নীংখিনা তেংবা যাদবত্তুনা পুক হাল্লগা চারবদি
চাকখাওগী মখো নীংখিনা পাঙথোকপা উমগদবনি। মসিনী
মথক্তা হেল্লা চাশিনবনা চাকখাও অমসুং খীবোং-খীবিন ময়িল
চংলতুনা পুক কংখোরকই।

মৈ শোনবা, নুংশিং-কাবা, পুক-খিনবা, য়েকপা, অমীয়া কাবা,
চিফেং-চিফেং মাংবা, পুক ইকুম লুদ্বা, মাংবা যাদবনা অমসুং
খজিন্ন শাওগংপনচিংবা খুদমশিং অসিনা অহালবনি।

মথক্তা হায়দ্বিবা লায়নাশিং অসি নোংমদা ইখঙ খঙহৌদুনা
ওইয়কপা নস্তে। মতম কুইবা মহোশাগী নিয়ম থুগারকবদগী
চাবা তুম্বা যল্লশিং অসি পোরুতুনা কিস্তমশিং অসি ওইয়কিবনি।

চাবা তুমদবা লায়নাদা মাংবা যৈখংলগা অমুক চিফেং
চিফেং মহী লাঙনা ঝাংগলি। মতৌ অসুয়া ভৌরুকা মতমদা
মুখী মহী, ছানা মহী, ঝিগিংদা চম্পা মহী হাল্লনা শেহা সর্বত
থক্তুনা লেমবা যাদা কামগনি। বালি, চৌখোম, এল্লারুট-বচিংবা
থুনা তুমগদবা টিঙ্কাক থন্দুনা চাগদবনি।

কনা কনাতুহনা চিফেং চিফেং মহী লাঙনা মাংলকথা
মতমদা চেতপাক ভিংথোকপগী চনাং, লকোই, পুংদোল, কবোক
অখীংখনচিংবা অমাংবা গুজৎকদবা অচাপোং চামবা হাওই অমসুং
তুমদহুনা অঙাংনা মহী মহী লাঙনা চিফেং-চিফেং কায়দগলু

ধ্যেয়মিচ্ছিতা খোংহুনা পীজনে । মথক্কা হারমিচ্ছিতা চিকিৎসকশিং অসিমা
 অমাত্তবা মণ্ডশিনহুনা চিক্কেং চিক্কেত্তি মাংহুন্দে হারমবু— অহায়া
 মহী লাঙনা মাংলকপা মতমদা পীজরোইদবনি । মরমদি পুত্তা
 পুমথক্কা লৈরবা কামদবা মচাক মথে মহোশা লাইয়েইনীনা মপান্দা
 পুথোক্কা খীরিন শেংদোক্কিঙেদা অপনবা মরম অমা ওইগনি ।
 থিংলুয়গা পুক য়েকপা, থিনবহুম অহোইননা হেনগংলকনি । কত্তবা
 মথে শেংদোকপা লোইয়গা মথক্কী চিকিৎসকশিং অসি চাবদি কামবা
 ফংগনি হারমদা করিম্ব চিংলফম লৈতে ।

পুত্তা অমোংপা থী, যুংগী শক্কক মথে মপান্দা নীংখিনা
 পুথোকখিহুনা অধিন-অয়েক করিম্বতা লৈতবা মতমদা ভাইটামিন
 এ, বি, সি, অমসুং ক্লোরিন য়াওবা অচাপোংকী মনুংদা থুনা তুম-
 গদবা চিকিৎসক য়েংহুনা চাগদবনি । থীবোং-থীরিন্দা চুপশিনবগী
 পাঙ্গল অমসুং চাকখাওদা গেষ্ট্রিক জুইস খোরকহনবা পাঙ্গল মথক্কী
 মচাকশিং অসিদা য়ায়া য়াওরি । শক্কোম অনৌবা, মাখল, পালং-
 লাগ, খামেন অশীনবা, চম্পা, লফোই খৌমিং কাবা, আলু, ডা,
 মহাওনচিংবদা মথক্কী মচাকশিং অসি য়াওরি । তৌইগুম্বহুং মহী
 লাঙনা য়ায়া মাংখরিঙে মতমদা হৈ অমসুং হৈ-মহী চাবদি কত্তে ;
 কা হেনা মাংখখিগনি । নাবা মরম ফংলক্কা মতমদা অমুক্কা হৈ
 মহী, শক্কোম ছানা মহী থক্কা লেয়বা মুংখিল মুমিমাংহাইরমদনা
 মাত্তাগী তল নক্কা চোইদবা, চেঙগী চাক, মনা মশিংগী এফাং
 চাবদি অমোংপা মথে শেংদোকপা তুম্বগী য়ক্কশিং অসি মনা
 কবখংলক্কা মথে নীংখিনা, পাঙখোকপা উয়কই ।

তৌফাও (Dyspepsia)

ধীরিন অর্চোবা (Colon) শাগত্বনা নারগা তৌফাও
কায়রকই, ধীরিন অসিগী মনুংদা পাংথোক-পোমথোকপা নজ্জগা
চাকংলবদি তৌফাও মরক্তা জৈন্সু রাওরকই। পুক য়েকু-য়েকু
তোয়না মাংনীংবা, করিগুদসু ধী অমত্তা রাওদনা তৌফাও
জাত্তা মাংলকপসু রাওই। পুক নাই, ধীবোং-ধীরিনগী মথেক-
মথেক লেঙবহু রান্না হেঙলকপা মরম অহুনা পুজ্জা য়েকপনা
পোখাকম খঙদে। করিগুদসু লাইহো হোঁবা রাই। মরম
অসিনা লায়না অসিগী অহানবদা রামজবদা পুং ২৪ দংদি— পুক
অসি পোখানবা চরা হেগদবনি। ধরা কবরুবা মত্তমদা রান্না
মহী লাংনা শেম্বা বালি, এরাবট, চৌবনচিংবা জুজা জুগদবা
চিজাক পীজত্বনা ধমগদবনি। লাইহোঁনচিংবা জৈন্সু মত্তমদা
লফোই খোইমিং কাবগা, মজে অরিবগা থুম খরগা জৌজুনা
পীজবা রান্না কামগ্রবা চিজাকু শেখা হিদাকনি। হৈখাগোক
লোরগা মতোং অহুনা শজোম খরগা চিনিগা শেখসু সর্বত
পীথকপসু রান্না কামবা কংই।

পুজ্জা জুংগাইরমদবা বেয়া ময়াম অহু লোইগ্রবসু মুমিং
৫/৬ নিদি চেঙ অরিবগী চাক মজে অরিবগী চটনি, শজোম
হানা মহীনচিংবা পীজত্বনা ধমগদবনি।

শা, ডা, অপুম অশা, ঘী, ষাওদা ভাউবা পোংনচিংবা
নারিঙে মত্তমদদি পুমখা খাদোকদবনি।

খোঙ হাওয়া (Diarrhoea)

খোঙ মহী লাঙনা হুমা-হুমা মাংববু খোঙ হাওয়া নজগা ডাইরিয়া কোই।

চাবা থকপগী নিয়ম কামশিল্পজুনা চাকখাও অময়ুং খীবোং-
খীদিন্দা ভুমদহুনা মতম কুইনা লৈবরুবা চিকিৎসা হু ওল্লকই।
কন্তবা মচাকশিং অহুবু মপালোমদা জীবনী শক্তিগী পাঞ্জলনা
পুথোরুপা মতমদা অমাংবহু ঞিংবগীদমক্তা হিদাক জাংথক
মকম মরাং খঙদনা পংজৌ ভৌশিল্পবদি ভুংদা মথল-মখা অমাস্থা
লায়না ওল্লকই। (Milton Arlando Bridges M. D.
dietician for Clinician).

খোঙ কমা হাল্লিঙে মমুংদা কৈদৌঙেদম্ন পীজরোইদবনি।
কবিশুখা পীজরুস্ববদি হেজা ওখোরকই। ডাইরিয়াগী অহানবা
হৌগংলকপদা পীজরুস্ববদি পুমথহুনা মনিম্ কারুগা খীবোং-
খীদির চাকখাওবু শাওগংহল্লি ; (Saloman solis Cohen
M. D. A. system of physiologic therapeutic) ভশেংনা
অমাস্থা কংজিকাওবা অনাববু কবিমতা পীজরোইদবনি।
মহৌশানা পুং ২৪ দগী পুং ৪৮ কাওবা চরা হেল্লবদি পুকা অনাবা
পুয়মক কোকই। (T. Baiboka M. D. D. Sc. treat-
ment by diet) চরা কুইনা হেনবা কিস্ববহু পুং ২৪ দংদি
হেন্দোকদবনি।

অনাবনা ঈশিং য়ায়া কৌয়গা ঈশিং থিংবদি য়ায়া লাল্লবা
 জুংশি হৈতবা শাজং অমনি । মাংথোকখিবদা হকচাংদগী ঈশিংগী
 শক্কক য়ায়া মাঙথ্রবনি । মাঙথ্রিবশিং অহু মেমখংনবগীদমত্তা
 ঈশিংদা চম্পা মহী য়ান্দুনা পীথকদবনি । তৌইগুস্বস্বং অমুক্তদা
 মবুক থম্মা পীথকপা অমস্বং য়ায়া ঈংবা ঈশিং পীথকপা ফত্তে ।
 মরমদি অঈংবা ঈশিংনা থীবোং-থীম্বিন লেঙবা হেজংহল্লি ।

পুক শেংনা লৈরবা মতমদা, মহৌশাগী অয়াস্বা লাকুবা মতমদা,
 বলি, সাগু, এয়াকট, চৌবোন, পেরুক, চক্ষুং মহীনচিংবা থুনা
 তুম্বগদবা চিঞ্জাকু হাম্মা পীজরগা হাজমগী মতুং ঈম্মা মথং-মথং
 হকচাং নোয়-পেনগদবা চিঞ্জাক পীজরগদবনি । মতম খরদি
 মংলেক-মহাও য়ায়া য়াওবা ঘী, খাউদা তাউবা অচাপোং
 পুন্মমক পুমথিং থিংগদবনি ।

কিরাক্কী ঝায়বা

(Liver trouble)

চাবা জুয়বগী অথোইবা যন্ত অমদি কিরাক্কি । অনাবগী
 লাইওং করিমত্তা উত্তনা কিরাক্কি য়ায়া শোকপা 'য়াওই । কিরাক্কী
 মহৌশা লৈরস্বা কিডমদগী চাউথোক্কুবা অমস্বং মপাদা শোকপা
 মারুকুবা, পিত্ত বাংলজুনা অমাংবগী মচু মুশিল্লুকুবা মতম অহুদা
 কিরাক্কীদমত্তা য়ায়া চোকশিন্গদবনি । ম্যালেরিয়া, তোফ্লাও
 কায়বা, পুকা লাবনা অয়াস্বা, জুংশং, হকচাং 'চীক-বোংপবচিংবা

লায়নানা মতম কুইমা নারকুবদি কিরাক অসি শোককই। কেমর, সিরসিস পোহনচিংবা কিরাকী অকবা লায়নানি। (Jaundice) কোবা মিত্তা নাপু কাবা হকী জেশিং নাপু মায়্যা চংপা, হকচাং শাভিল্লকপা লায়না অসিন্সু কিরাকা মরি লৈনবা লায়না ডাক্তানি।

কন্তবা চিঞ্জাক চাবদা চাকখাওদি খোইনা শোক্তে, কিরাকু হেন্না শোকই। মরম অহুনা পুঁকী লায়নাদা নীগ্রিবা পথা অহুগুয়া কিরাকীন্সু অহুমডাই।

কিরাক্তগী থোরকপা পিত্তরস (pancrease) বা মহাওগী শরুক মথে তুহা মরম্মা কিরাকু নারকুবদি নীংথিনা তুহা ওম্নোইদবা মরম্মা মহাও য়ান্না য়াওবা পোস্তি চাবা কন্তে। মরম্মা অসিনা কিরাক শোকপা মীনা মহাও খোইনা য়াওদবা চনাংগী জাংমা অখোইবা ওইনা চাগদবনি। মরম্মা অহুনা আলু, পাল, য়েন্দেম মরু, মংগ্রা, অরাথবী, খেজুর ডেব্রটেল-নচিংবনা ময়াঙ কায়না চাগদবনি।

মহাওদা নন্তনা প্রোটিনগী শরুক অসিন্সু কিরাক কন্তবা মীনা নীংথিনা তুহা ওমদে। মরম্মদি খীবোং মলুংদা পিত্তগী শরুক লাক্কুবদি নীংথিনা তুহা ওমদে। মরম্ম অহুনা পুমথহুনা খীবোং মরিন্দা শোকহল্লি। মরম্ম অহুনা শা-ঙা, য়েকুম অমল্লুং ভুমগন্দবা হুয়াইনচিংবা প্রোটিন য়ান্না য়াওবা পোং চারোইদবনি। ভৌইগুহুন্সুং মাখন, শঙ্কোম ছানা মহীদি কিরাক কন্তবদা অকবা পথ্যানি। চেঙ অম্বিবা, আতাগী ভলগং, কবোক অম্বিবা, কিরাকী অকবা চিঞ্জাক্সি।

কিহ্নাক কস্তবা মীনা হুগুয়া খাদোকদবা চিঞ্জাক্তি' বোরা পকৌরা, খী-খাওদা ভাউরবা, চা, কোকি, হিদাক, চুন্ট, হৈয়োনবা, উত্তি-নচিংবনি। যুদি হু থকপগা চপ মায়না কিহ্নাক শোকহল্লি।

বুংশং

(Piles)

অমাংখোং মনুং, মপানগী শিংলি পোমখোকপা অমসুং নাবগী মমিংবু বুংশং কোই। মাংলকপা মতমদা পরা শিবন্তম পানা পানা মাংলকই, শিংলিদা জে পুন্দুনা লৈবা ময়রা কয়িগুহদা জে তারকই। অকনবা অনাবদা পিচকারী কাল্লগুয়া ফি-ফি কাল্লকই। অয়াহা বুংশংগী লায়নাদা খোঙ মপান থোকই অমসুং মপান্দা মজল মকুয়ু চাউনা পোম-ভঙহুনা লৈ। চাবা-থকপগী নিয়ম কারয়ন্তুনা মাংবা য়ৈথংপনা বুংশংগী অহানবা শক্লোননি। সভ্য-সমাজ অসিদা চামগী হিংদা ৩০ দি অহল ওইয়কপা মতমদা লায়না অসি পক্লি।

লায়না অসিদদি হিদাক লাংথক্লা নীংখিনা কগংহমবা ওমদে। থুমা ভুমগদবা মাংখোকপা বুঙাইগদবা চিঞ্জাক থন্দুনা চাবনা লায়য়েংবগী মক ওইবা শক্লি। মর্হোশানা চরা অনি চাবা মীদা, অমুক্লা চোইদবা চেঙ অরিবা, মমা-মশিংগী এহাং, অরাথবী তোর্কোং—শেবোং, মূলা, খামেম অশীনবা মুগ, মসুয়, মজল, মাখলচিংবনা চরা অমা ওইহল্লগা বুংদাংদনা আতাগী জল

(সুন্দরকা) : কামতুং-মথকী-মথেলশিং-অসিগা-লোয়ননা চাবা
কামগনি। অহা চাবা অনিগী মরুঙা কমলা, চম্পা, কিশোম,
হৈবো-কিম্বিস, পুংদোলকছিবা হৈ-বা মরুঙাকারনা চাবা অকবা
পখানি।

ঙা অচোবা, খজিং, বাইধু, ধরোই, বেকুম, শাঙা অচোবা.
তিহ্লো, ইরোনবা, আলু অর্নোবা, লফু ধরো, শগোল হরাই,
কীর, ঘী-ধাওদা তাউবা অচাপোং মৈধে চাবুগা অনাবা হেল্লি।

কংগিনিবা

(Anaemia) -

ইচ্ছাচারী। জৈ কংশিল্লকপা অমলং জৈদগী অণ্ডাণ্ডবা নৈরু
 ইচ্ছাকপবু এনিমিয়া কোই। ইচ্ছাচারী জৈ যান্না তাত্ৰগা অকম
 লাইহো, যল্লানচিবা অকনবা অনাবনা নাবদগী জৈ কংশিল্লকই।
 আলহা বাদা ইচ্ছাচারদা দোব যান্না নৈরুতুনা জৈ শাগংলকপা
 ওমদবা মরুনা লায়না অসি ওইরকই।

১. 'এলাকিনা' 'অসিদি' 'চিঞ্জাস্তনা' 'কহনবা' 'রাবা' 'লায়নানি' ।
 চিঞ্জাস্তা 'হোংকৌ' 'শরক' (।।৩৭) 'রায়া' 'রাওবা' 'বন্দুনা' 'চায়গা'
 'কগী' 'অভীতবা' 'অরক' 'হেংলকই' । 'অদ্রম' 'অদ্রনা' 'ঈ' 'কংশিনবা'
 'বীদ' 'কোত' 'নিভায়' 'ওইল' 'কয়লা' 'পাকলাগ' 'মচিংবা' 'একান'
 'হান্না' 'কংগা' 'বীদা' 'পীঅঠে' । 'ভাক্তর' 'জি' 'এইচ' 'হইল' 'অবহু'
 'ভরিত' 'অস' 'বিনকী' 'কোরা' 'মিগা' 'অসিথকা' 'জীবশিংগী' 'বীরাস্তা'

স্বাভাবিক শরীরে রাওই অম্ল্যং ময়্যং কংবা মীদা পীত্বগা মশা নোয়ৎকনি হায়না পুথোরকপদা নবেল প্রাইজ কংখি। কিয়াকুয়া কিডনিয় (জেনিং মাকম) কট্টে। ডাগী কিয়াকুয়া হায়েং, শজী, স্বাওনচিংবগী কিয়াকুনা হেয়া আইয়ন রাওই হায়নৈ। ভোইগুয়ং ভাইটামিন 'এ' রাওবদি ডাগী কিয়াকু হেল্লি।

শা, ডা, চাদবা মীদদি পালংলাক মনাগী মহী কাঁচা অম্লম লুমিং খুদিংগী পীত্বকপদা মায়্য নীংখিনা নোয়ৎকনি।

অচাবা কাওবুদনা ডা নজগা শাগী কিয়াকু খামেন অশীজগা হিংনা নজগা ধোংবগী জুইসকা পীত্বকপা মায়্য কায়গনি।

লুমিং খুদিংগী কদিগোম, খামেন অশীনবা, কমলা, যুবী অনোবগী মহী, পেরুক, সালাদ ময়্যাক কায়না চায়গা আইয়ন অম্ল্যং ভাইটামিনগী শরীরে মতীক চানা কংগনি।

গ্লিসিৎ গ্লুকচং

(Diabetes)

চনাং অম্ল্যং চিনিগী শরীরে হকচাংদা লোশিল্লকুবা অম্ল্যং হকী জেনিংগা লোয়ননা চিনিশিং অহু মপাল্লা ধোয়কুবা মতম অহুদা জেনিং পুকচং কোবা লায়না অসি নারকই। মহোশানা পেনক্রিঅ কংলুত্বদগী হকচাংগী টিসু (হকচাং শাগংমবা সেলশিংনা ওনবা শরীর) অসিনা চিনিগী শরীরে অসি চূপশিনবা উয়ন্তে। পেনক্রিঅদগী ধোয়কপা ইন্সুলিনা চিনিগী শরীরে মথৈ ভুল্লিবনি। পেনক্রিঅনা মশা শোয়কুনা ইন্সুলিন অসি

ধোবকহনবা ওমদে। চিঞ্জাক অসিগী মনুংদা চিনিশিং অসি
ভুমহনবা ওমদে। মনুম অহুনা লৈরুম ধোবক হকচাং লাংগা
হায়েইদবা বচাকশিং মথে মপান্দা হকী জিংশিংগা লোয়ননা
ধোবকই। অহুনা চিনি চনাংগী শরুক য়ায়া কা হেয়া চাবদগী
লায়না অসি পোকখিবনি হায়না লেগৈ। মনুমদি চিনিগী শরুকপু
হেয়া চাবদদি পেনদ্রিকজনা কা হেয়া খবক মোমখিবদগী মশা
শোল্লকপা মশিননি।

লায়না অসি পকে হায়বা হেক খঙবগা চিনি, বসন্তুয়া,
ছন্দেণ, চাক, তল, পাল, আলুনচিংবা চিনিগী শরুক য়াওবা মথে
চাং য়ায়া তাখনা চাগদবনি। সান্তু, বালি এয়াকটনু অহুমঙাই।
কনা কনাশুয়গী মতা চিনি চনাংগী শরুক পুংখিং-খিংবা কৈ
হায়নে ভৌইশুয়হুং চনাংগী শরুক খংখা খাদৌকপদি কঙে।
মনুমদি চনাং বাংপদগী হকচাংদা লৈবা মহাও মথে চাকথেকগ্রগা
জি অশীনবা ওমগল্লি মনুম অহুনা কার্কাহাইড্রেট য়াওবা অচা-
পোংকৌ মনুংদা নীংখিনা মনুন্ কারবা লকোই পীজবা হাগনি।
লকোইদি চিঞ্জাকশু ওইবা হিদ্দাকশু ওইবা মনুম অনিমতা চয়বা
য়ায়া পোং অসিনি।

লায়না অসিদা বাদাম, লৈপাক হরাই, হৈজুগা, পেডা-নচিংবা
মহাও য়াওবা প্রোডা পীজবা কারৈ। ভৌইশুয়হুং খী, মাখবদি
পীজবা কঙে।

ওমমথে প্রোডিনগী শরুক য়ায়া য়াওবা অচাখোঙি
চায়েইদবনি। মনুমদি চনাং চিনিগী শরুক বাংগা বখোয়না

কার্বাইডেটকী শরক ওলকই। শা, ও অভেকপা য়ায়া চারগা
মাংবা য়ৈখংকদবা ময়রা ওলবদি পুমথা খাদোকপনা কৈ। শ্লেমম
য়ায়া চাবা কস্তে। ময়মদি শ্লেমমদমু কার্বাইডেটকী শরক
য়ায়া রাওরি ময়ম অসিনা শ্লেমম ছানা মইনা শ্লেমমগী মতং
শিমগদবনি।

ময়ভাকায়না পীজগদবা চিকিৎসি হৈ, মনা-মশিং, কমলা,
কিহোম, চম্পা, জাম, হৈবোং, খামেম অশীমবনি। হৈনিংদি
জৈলিং পুকচংকী অখোইবা পথানি। চেংক্রুক, পেরুক, মুংশি-
হীদাক, কদিগোম, কোশ্চেক ভুজোহী, কোবী মনা শোইয়গা
মুংহরাই জোরগা ভকখায়রগা য়ামবা শিংজুদা চম্পা মই খয়দং
অমমুং ওলিঙ ওইল খয়দং তোতুনা শীজিমবা য়ায়া কামৈ।
খুম মোরোক হৈমদবগী মতুংইয়া মমিংতা ওইনা খয়া হাপুনা
চামিমবা য়াগনি। অসিদা মন্তনা খোংক্রম, ভোর্বোং কোবি,
লকুখয়ে, অহাখমী, কারোং শীজিমবা য়াবা এহাংনি।

শ্লেমমগী ক্রমিক্রম

হরা, কংখু, মক্ষা ব্রোকাইটিসমচিংবা খয় শোক্কা মাবা লায়নাশিং
অসিদি অয়াহা মকমদা খোহাখী (Lungs) শোকপদগী নারকই।

খোহাখীগী মক ওইবা মখোদি মপান্দগী ওল্লিহেদব
চিংলিন্দুনা হকচাংগী কতবা জৈ মখে শেংদোকপা অমমুং ওল্লিহেদা
চাকখেকপদা ওইয়কপা কার্বাইডেটকী ওইয়া গ্যাসে মসি

ସ୍ବସ୍ତ୍ର ହୋମୋକପଦା ସମାନ୍ତା ପୁଷ୍ଟୋକହନସିବା ଅସିନି । ହକଟାଂଶୀ
ମକ୍ଷମ ଧୂମିଃସକ୍ତଗୀ କାର୍ବମ-ଡାଇଓକ୍ସାଇଡ୍ ପୁରକପଦା ଅଥେ ଶେମବା
ସଚାକ୍ଷିଂସ୍ତୁ ଲାଘୁବା ଥବୋହୀଦା ଧୁମ୍ବି ।

ସତ୍ତ୍ବମ କୁହେନା ହକଟାଂଶୀ ଚକ୍ରବା କ୍ରମବା ସଚାକ୍ଷିଂ ଅସିନା
ଥବୋହୀ, ଚକ୍ରମ, ଧୌନାଓନଟିଂବା ସ୍ବସ୍ତ୍ର ହୋମସଗୀ ସକ୍ତଶିଂ ଅସିନା
ଲୈସ୍ବସ୍ବଦି ସଫକ୍ତା ହାସ୍ବସିବା ଲାସ୍ବନାଶିଂ ଅସିନା ନାରକହି । ମକ୍ଷ
ଓହେବା ଚକ୍ରାଂ, ଚିନିଗୀ କାଠବୁ ଅସି ଓକ୍ସିଜେନା ଚାକ୍ଷେକସ୍ରବଗୀ
ଭୁମ୍ବଦା ଲୈହୋବା ଶରକ୍ତ ଅହ ଥବୋହୀ ଅମସ୍ତୁଂ ଥବାକ୍ତା ସାନ୍ତା
ଚକ୍ରଗଣି । ସରମ ଅହୁନା ଲୋକ ଓହେନା ଥବାକ୍ତା ପନ୍ଦୁନା ଲୈ ।

ଭୂମ୍ବିଂସ୍ତୁ ଲାଘୁବା ସାନ୍ତା ଲାଘୁବା ସକ୍ଷମଦା ଲୈହୁନା ଓକ୍ସିଜେନଗୀ
ଶରକ୍ତ ସାନ୍ତା କଂସବା ହୋମସବା, ଲାସ୍ବନାଶିଂ ଅସିଗୀ ମକ୍ଷ ଓହେବା
ଅକ୍ଷବା ଶାଞ୍ଜେଲିନି ।

ଚିକିତ୍ସାକ୍ତା ଡାଇଟାମିନ 'ଏ' ଅମସ୍ତୁଂ 'ଡି', କେଲସିସ୍ବମ, ଆଇସ୍ବନ
ସୋଡିସ୍ବସ୍ବଟିଂବା ମିନସ୍ବେଲ ସକ୍ତ ସାନ୍ତା ଚାସ୍ବଗସ୍ତୁ ଥବୋହୀଗୀ ସର୍ବୋ
ନୀଂସିନା ପାଠୋକପା ଓକ୍ସଜେ । ସଫକ୍ତା ହାସ୍ବସିବା ସଚାକ୍ଷିଂ
ଅସିଗୀ ସନ୍ତୁଦା କେଲସିସ୍ବସ୍ବ ମକ୍ଷ ଓହେବା ପୋଂସିନି । କେଲସିସ୍ବମଦି
ଚକ୍ରମ, ସ୍ବେକ୍ରମ, ଶକ୍ତୋମ ଅନୋବା, ସଦାସ, କିସମିସ୍ବନଟିଂସଦା ସାଓହି ।
ସାଓହି ହାସ୍ବସ୍ବସ୍ବ ଭୁମ୍ବଦା ଓକ୍ସୋହିଦବା ଚିକିତ୍ସାକ୍ତି କରିସ୍ତୁ କାମ୍ବେ ।

ସର୍ବୋଶାନ୍ତା ସାଓ କଂସିନଗସବା ଲାସ୍ବନା ଓକ୍ତା ଓହେସ୍ବା ଧୁନା
ଭୂମ୍ବଗମ୍ବେ । ସରମ ଅହୁନା ସଫକ୍ତା ହାସ୍ବସିବା ସଚାକ୍ଷିଂ ଅସି ସାଓବା
ପୋଂ ଚାଂ କକ୍ତା ଅସାନ୍ତା ନୀଂସିନା କାଓସ୍ବସ୍ବବା ସତ୍ତ୍ବମଦା ଭୁମ୍ବଦା
ଭୂମ୍ବଗସବା ସଂସ୍ବ ସେଂହନା ପୀଞ୍ଜବା କାମ୍ବଗିନି ।

শঙ্কোম অনৌবা, মাখন ওটমিল, অরাথবী, আঙ্গু, খায়েন
অশীনবা তিহৌ পালংগাং, মচি পানবা ডা মচা, য়েকুম মমুং,
বেদানা আজুর, কমলা, চম্পা, লকোই, কিহোম, বাদাম কিসমিস,
খজুরনচিংবা অফবা পথ্যনি। কোডলিভার ওলিভ ওইল্ চাং
নাইনা শীক্রিমবদা করবা চিঞ্জাক, হিদাক্রি। শা. ডা অপুম-অশা,
ঘা, খাওদা তাউরবা পোং, উতি ইরোনবনচিংবা তুহদা রাবা
পোং মথে খাদোকদবনি। চা, চুরুট হিদাক্রি অনাষা হেনগৎ-
হনগদবা কলবা চিঞ্জাক্রি। মরম অহুনা খুরগা মরী লৈনবা
লায়নাশিং পুরুবদি মৈধু, চা পুমথা খাদোকদবনি।

মরক মরক্তা চরা হেন্দুনা খীরিন্দগী থুনাম-নাঙে শেংদোক্র-
বদি অনাষা অসি থুনা ফগংপা ওম্মী। মরম অহুনা একাদশী,
পূর্ণিমা, অমাবস্তাদা চরা হেনগা— কমলা, কিহোম অজুরগী
হৈ মহী থজুনা লেনবা ওম্মবদি য়ায়া কামবা ফংগনি।

থম্মোয়গী লায়না

হকচাংগী কারখানাগী মনুংদা থাইনগী থবক কনবা অমমুং
মক ওইবা য়হুদি থম্মোয়নি। হকচাংগী ফন্তর্ব ঈ মথে থবোদীদা
শেংদোক্রবা থায়কপা অমমুং থবোদীনা শেংদোক্রবা ঈ মথে
হকচাংগী মকম খুদিংমক্তা য়েছোকখিবনা থম্মোয়গী মক ওইবা
অথৌনি। থম্মোয়না মথৌ কারয়রুবদি নীংখিনা হকচাং ফগংপা
ওমদে। মহাকী থবক হেক লেপা মতমদা হকচাংগী ইজ্রি
পুম্মকম্ম লেপুনা শিগদৌরিবনি।

ମିଶ୍ରୁଣ ଅମତ୍ସ୍ତୁଁ ପୋଷାଦ୍ରବା ଥଣ୍ଡୋର ଅସି ଚାକ୍ଷାଂଗା ମରୀ
 ଯାଆ ଲୈନୈ । ମରମ ଅହୁନା ଥଣ୍ଡୋରବୁ ମର୍ଦ୍ଦୋ ଥରା କୋମହନେ
 ଥଲ୍ଲବଦି ଚାକ୍ଷାଂଗୀ ଥବକ ପୀକ୍ଷହନଗଦବନି । ମବମଦି ଚାକ୍ଷାଂଗା
 ଚାଓିଥୋରୁଗା ଥଣ୍ଡୋରଦା ଚପାଶିନ୍ଦୁନା ଥେଲୁବା ମରୁୟା ଥଣ୍ଡୋର ଚୋଂବ-
 ନଚିଂବା (palpitation) ଥୁନମ କାଓରକହି । ମରମ ଅହୁନା ଥଣ୍ଡୋର
 ଶୋମବା ମୌଦି ଅମୁକ୍ତଦା ଯାଆ ଚାଶିବଗୀ ମହତା ୩/୫ ଲକ ଥୋକ୍ତା
 ଚାଂ ପୀକ୍ଷହନା ଚାଗଦବନି । କ୍ୟାଲସିୟମ, ସୋଡିୟମ ଡାଇଟାମିନ 'ବି'
 ମଚାକ ଅହୁମ ଅସିଦି ଥୁକ୍ଷା ଥାଦୋକପା ଯାଦ୍ରବା ମଚାକ୍ତି । କ୍ୟାଲ-
 ସିୟମ ମରାଓ କାୟନା କଂଗଦବା ଚିକ୍ଷାକ୍ତି ଶକ୍ତୋମ ଅନୌବନି । ଅତୈ
 ଡାଇଟାମିନ ଅମତ୍ସ୍ତୁଁ ମିନରେଲ ସଲ୍ଟଶିଂ ଅସି ମରାଓ କାୟନା ଚାରଗା ଈ
 ଶେଂଗର୍ଦୋରିବନି ଥଣ୍ଡୋରନା ଶାସ୍ତ୍ରବିଦି ଡିମି । ମରମ ଅହୁନା
 ନୀଂଧିନା ମୁଲ୍ଲବା କମ୍ପା, ଚମ୍ପା, ଆପେଲ, ଥାମେନ ଅଶୀବବା, କିହୋମ,
 ଅରାଧବୀ, କିସମିସବଚିଂବା ହୈ-ରା ଅହୁଗା ଗାଢ଼ର, ପାଲଂଶାଗ ମରି
 ଚଂପା ମନା-ମଶିଂ ମରାଓ କାୟନା ଚାଗଦବନି । ଖୋଇହି ଅମତ୍ସ୍ତୁଁ
 ଗୁକୋଜ୍ଜଦି ଥଣ୍ଡୋର କବ୍ଧହନବା ଚିକ୍ଷାକ୍ତି । ଅହାବଦା କୋଟୋ
 କରାୟୁକ୍ତଗୀ ହୋରଗା ଅତ୍ସୁମ ଅତ୍ସୁମ ହେଗଂଲକଦବନି । ଡୋଇଶ୍ଚୁୟତ୍ସୁଁ
 କାଲେନ ଥାଦଦି ଖୋଇହି ଯାଆ ଥକ୍ରୋଇଦବନି ।

ଭୂମଜ୍ଜଗା ଅଶୀବବା କାଞ୍ଚଳବା ଅମତ୍ସ୍ତୁଁ ଚୁଂଶିଂ ହୋଗଦବା ଚିକ୍ଷାକ
 ମର୍ଦ୍ଦେ ପୁମ୍ପା ଥାଦୋକଦବନି । ଘୀ, ଥାଓଦା ଡାଓରବା ଅଚାପୋଂ
 ବୀଞ୍ଚାକପି, ଥବୀ, ହରାଓିଚାର, ଶୋଇବୁମ, ଡିହ୍ଲୋ, ଚନମ, ଯୁଲା, ଶା, ଡା,
 ଚା, କଞ୍ଚି, ଚୁକ୍ଟ, ହିଦାକ ପୁମ୍ପା ଥାଦୋକଦବନି । ଡା ପୁମ୍ପା
 ଥାଦୋକପା ଡୋଇଦବା ଲୈବବଦି ଭୁଲ୍ଲେଗୀ ଡା ମଚାଶିଂହୁ ମରୁ ଯାଓନା

চাৰা য়াগনি । ডা-মৰুদা কালসিয়মগী শৰুৰু থৰা মৰ্ধেদি কংই ।
থম্মোয়গী লায়মাদা মহাওগী জাং অসি নীংখিনা ভুয়া ওমদে ।
মৰুম অতুনা ঘী, মাখন, থাও য়ায়া চারোইদবনি ।

ব্লড প্রেসর

থম্মোয়না হকচাংগী মকম খুদিংমক্তা জে চাইখোক্তুনা য়েল্লিবা
অতুগী মতেংদি জে পুন্নিবা শিংলি (artery) গী মজেননি । কৰি
করিগুয়া মতমদা আৰ্টিয়ালিং অসি চপথোক-চপশিনি ভৌবগী ময়িন
(Elasticity) গী মপাঙ্গল শোল্লকুগা থম্মোয়না কা হেল্লা
চপশিন্দুনা জে কাল্লকই । অনুয়া কা হেল্লা কাপশিনবা অসিবু হাই
ব্লড প্রেসর কোই । অতুগা হায়দগী শোম্বরকপবুনা লো ব্লড
প্রেসর কোই । হকচাংগী জেগী প্রেসর অসি ওয়বা বৈজ্ঞানিকশিংনা
স্কাইগ্মোমেনোমিটর (Sphygmomanometer) কোবা খুংলাই
অমনা ব্লড প্রেসর ওয়বা পুথোক্তে ।

জেদা এসিডকী শৰুৰু চাং হেল্লা লৈশিল্লকুবিদি লায়না অসিনা
নাগল্লি । মৰুম অতুনা এসিডকী চাং অতু হম্বনবা অয়াকপা
আলকেলিগী শৰুৰু য়ামথংহনগদবা চিহ্নাক থন্দুনা চাগদবনি ।
মৰুম অতুনা চারীবা চিহ্নাক অতুগী চামা থোকপগী ৮০ দি আলকেলি
অতুগা শৰুৰু ২০ না এসিড ওইহম্বনবা হোংনগদবনি । মৰুম অতুনা
চম্পা, কমলা, কিহোম, কিসমিসনচিংবা আলকেলি ওইগদবা
'চিহ্নাক চাগদবনি ।

এসিড ওনগদবা চাক, আলু, তলগী চাং য়ায়া পীকথহল্লগা খোমিং কারবা লকোইনা চনাংগী শরুক ওইনববা হোংনবা ওম্বদি য়ায়া কামগনি । চরা খুদিংদা মনা-মশিং অতেকপগী শিংজু য়াওহল্লগা আলকেলিগী শরুক ফংগনি । অরাধবী, গাজর, শেবোং, খামেন অশীনবা, হজ্রাম, কোবী, য়েন্দেমনচিংবা মনা-মশিংগী এছাংনা নয়া চারগা চাক তলনা তাখনা চারগা এসিডকী শরুক চাউখংপা ওমদে । ময়াং কংবা মী নজ্রদি শঙ্কোমগী মহত্তা ছানা মহী থকপা কামগনি ।

ব্লড প্রেসর কম্মা তৌবা মৌদি শী, ডী, অতেকপা, য়েকম, ঘী-থাও, হরাইনচিংবা প্রোটিনগী শরুক য়ায়া রাওবা পোং চারা ফতে । চিনিদি পুমথা থাদোকপনা ফৈ । চিনিগী মহত্তা ঝজুর, কিসমিসনা অথুয়া দায় পুহনগনি । চা, মৈখু, থুমদি চাবা খুদিংগী ব্লড প্রেসর হেনগংলি ।

হকচাং চীক-খোংপা

(Rheumatism)

হকচাংদা য়ুরিক এসিড য়ায়া পন্দুনা লৈবরুপা ভাং ভাংগী চীক-খোংপা হৌরকই । করি করিগুয়া মফমদন্ত অফবা চিকিৎসা চাদেবদগী শরু-শয়াং শোকজুনা হকচাং চীক-খোংপাসু রাওরকই ।

হকচাং মনুংদগী শেংদবা মহাক লৌধোরুগা অরাংপা শরুকা চিকিৎসগী তানশিন্দুনা চারগা য়বুয়াই ফংগনবা ওয়া জায়না অয়নি । মরম অসিনা হকচাংদা কা-হেয়া তুংদুনা লৈব্বিবা য়ুরিক

এসিড মখে মপান্না পুখোক্তবা ঝুঁংদা যুয়িক এসিড পোক্তববা চিকিৎসা চাহুনা জেনবনা লায়ংগী মরুওইবা মরম অমনি । মরম অহুনা কমলা, চম্পা, কিহোম-নচিংবা সাইড্রিক এসিড রাওবা হৈগী মচী পীথকপা য়ায়া কামগনি । মরমদি মথক্তা হাইড্রিক এসিড অসি মচোশানা হকী জৈশিং পোহল্লি অমসুং যুয়িক এসিড মপান্না পুখোকই । মচুগী মথক্তা জৈদগী কস্তবা শেংদোকই অমসুং হকচাংদা আলকেলিগী শরুক হাপকলি । লাইহো রাওদবা মকমদা শজোম, অয়াওবা মকমদা শজোম ছানা মচী মরাঙ কায়না থরুগা জৈশিং পোহন্দুনা যুয়িক এসিড মখে মপান্না ভাহোকখি ।

হকচাংগী ভোংগী শরুক মাঙগ্রগা অমসুং প্রোটিনগী শরুস্তা পিউরিন (Purin bodies) কোবা মচাক অমা ওজিজেনা চাক-থেকগ্রগা যুয়িক এসিড ওল্লকই । শা-ঙাগী মলিখা, যুসুয়ী, ওকশা, যশা, ডান্ন, বেমনা, শা-ঙাগী খোপ, রাইখু, মোয়োক, খজিংনচিংবনা পিউরিন অসি রাওই । মরুওইনা হরাই কাছারীদি পিউরিন অসি য়ায়া রাওই মরম অহুনা ওহা মখে কাছারীদি চাহোইদবনি ।

মৈ চঙদবা, এসিড ওল্লোইদবা চিকিৎসা থন্দুনা চাবগা অমাবা থুনা কগংলকই । লায়না অসিদা অকুয় মণ্ডণ য়ায়া থাগথেন । ভিজো চনমদি যুয়িক এসিড মাঙহনবা ওহা মরম চাং রাইজা খীজিক্কা কামগনি । শল্প শোকপা লায়দাদা ইসক্কা অমসুং ক্যাসিসিম রাওবা পোৎ চাঙ্গদবনি । লাইজামিন 'এ'

অমন্তুং 'ডি' মরাও কারনা হাওরা চিহ্নাক চাগদবনি । মরুমদি
এ-গী শরুক হাংলগা অনাবা ডাকখোকুবা শক্তি হাংলকই অমন্তুং
ডি-গী শরুক হাংলগা শরু শোল্লকই । মরুম অহুনা হুংলা
নাংখিবা য়ৈরুবা মনা-মশিং, মইহ-মরোং মরাও কারনা চাগদবনি ।
মনা-মশিংগী শিংজুদা ওলিভ ওইল্ খরা ভোক্তুনা চরা খুদিংগী
চাবা কান্নগনি ।

অহানবা লায়য়েংবা হৌরকপদা চরা হেন্দোক্তুনা খীন্দিদা
পন্দুনা লৈরুবা কন্তবা খী, য়ুং মইধে শেংদোকুগা হৈ মহী অমন্তুং
মনা-মশিংগী এহাং ডাক্তা চাহুনা লেনবা ওম্বদি য়ায়া থুনা
ফগংপা ওয়ী ।

লাইহৌ

লায়না অয়াহুদা লাইহৌ চেমৈ । হকচাংদা লৈকম খোক্তবা
হু চেনবা মচাক য়ায়া লৈশিন্নকুগা হকচাংগী মৈশান চাকথেক্তুনা
মাঙহনগে হোংনরকই । হকচাংগী খোঙ খুদিংমক্তা কন্তবা
মচাকলিং অহু পুথোরকই । হকী ঈশিং মচু ওল্লকই খর মমখিরকই
অয়াহু মতমদা অয়াহু লৈরুকে । হকচাং চোকথরকই ।
অশেংবমক্তি চাদবনা চোকথরকপা নন্তে । হকচাংদগী শেংদবশিং
অহু মপান্দা পুথোকখিনবা হোংনরকপদা হকচাংগী পান্নল অহু
লীজিন্নখিবা মরুয়া চোকথরকপনি । মরুম অহুনা ওম্বমই খীন্দিদগী
অমাংবা লৌথোকপা অমন্তুং ঈশিং পৌহনবা অমন্তুং হুমাং

শৌদোকহনবনা কস্তবা মচাক মখে থুনা লৌথোজুনা পোখাবা
কংই। হকচাংগী জৈ শীজিন্নবকপনা (acidosis) জৈদা
অয়াকপগী শক্কক স্বাংলকই। ময়ম অহুনা চম্পা, কমলা;
কিহোয়চিংবা অশীনবা হৈগা জৈশিংগা য়ান্নহুনা অশীনবা কান্নিবহুগী
কোষ কোকুবা থক্কদবনি ভৌইগুম্বুং মীতৈ মাইবনা লাইহৌদা
হৈ শীজিন্নবদি য়ান্না কি। অহুগা ডাক্তর কবিরাজশিংদি আপত্তি
ভৌদে। হৈশিংগী মনুংদা চম্পা মহীগা জৈশিংগা পীথকপনা
খাইদগী হেন্না কৈ। লাইহৌনা মরাই চারয়কুবা মতমদা শক্কোম
ছানা মহী, বালি, সাগু, এয়াকট অমসুং চৌবোনচিংবা থুনা
ভুমগদবা চিজাক পীজগদবনি। ছানা মহীদি পুস্তা লৈবা কস্ত-
হৌদি অমসুং অনাবগী মহীক-মনাই মাঙহনবা ওয়া চিজাক্কি।
লাইহৌ ভৌরিঙেদা কৈদৌঙেদসু মপং পীজরোইদবনি অমসুং
জৈশিংদি থক থিংলোইদবনি। ময়মদি হকচাংদগী অমোংপা হু
কাবা মচাক মপান্দা চামথোজুনা পুথোরকপদা অমসুং হকচাংগী
মৈশা জৈংথহদা অনিস্তদবা পোত্তি জৈশিংনি। হকচাং জৈনা থক
থক নিকুনা অক্কম হৌরিঙেদা অজৈংবা জৈশিং পীথকপদি কস্তে।
ভৌইগুম্বুং প্রোক প্রোক চাক্কা লৈফম থঙদনা হকচাং শাগং-
লবদি অমুকুদা পুন্নপ থকপা নস্তনা থরা থরা ওইনা ভোয়না
পীথকপা কান্নে। ভৌইগুম্বুং হুমাং য়ান্না শৌরিঙেদা জৈশিং
থক্কুরগা হুমাং শৌবা লেপখিবা য়াই।

লাইহৌ হৌরিঙেদা হকচাংদগী মুকোজেন য়ান্না চাকথেকখি।
ময়ম অহুনা সাগু, বালি, চৌবোনদা মিশ্রিগী শক্কক য়ান্নশিন্দুনা

পীথক্কা অরাংপা শরুক অত্ মৰ্ধ মেনথংকনি কনা কনাগুহনী
 মরু চ্ অমসুং চ্হী—কনা কনাগুহনা খোইহিগা জেশিংগা
 য়ান্হুয়া অরাংপা মেনথংনৈ। হায়দিবা অসিগী মনুংদা খোইহিগা
 জেশিংগনা নজগা মুকোজনা খাইদগী হেমা কৈ হায়বদা চিংকম
 লৈতে।

লাইহৌ লেপত্রবগী ভুংদা চাবা ভুমগদবা য়ং য়েংহুনা
 আইহুন্ য়াওবা চিহ্নাক মতীক চানা পীগদবনি। পালংশাপ,
 কদিগোম, মুংশিহীদাক, পেককুটিংবা মনা-মশিংগী মরী পীথক্কা
 আইহুন্গী শরুক হেজংতুনা জৈ কংশিনহুয়া উমদে। ক্যালসিয়হ
 হায়বা মচাক অসিমহু থম্মোয় থবোয়ী শোকহল্লি। ময়ম অহুনা
 শকোম, মাখন, বাদাম, কিসমিস, অজুয়নটিংবা অচাপোং চাং
 নাইনা পীগদবনি।

অরাদৌ লম্বয়েং পথ্যম অরাস্তে লম্বু ভোজনং, আয়ুর্বেদ।

চিঞ্জাঙ্ক বিবরণের সন্দেশ

চামগী হিংদা চিঞ্জাক গ্রাম অমদা

মিলিগ্রাম (১০০০) গ্রামি স্বাওকা

চিঞ্জাক	ক্যালসিয়ম	চিঞ্জাক	কসকদ্বস
পনির	— ৯৩১	কোকো	— '৭৯
বাদাম	— '২৩৯	পনির	— '৬৮০
চিনি অঙাংবা	— '২১১	য়েকুম মমুং	— '৫২৪
হৈবুং অকংবা	— '১৬২	হুয়াইউরি অকংবা	— '৪৭১
হুয়াইউরি	— '১৬০	বাদাম	— '৪৬৫
য়েকুম মমুং	— '১৩৭	আখরোট	— '৩৫৮
ফুলকোবি	— '১২৩	শা (গডদা)	— '২১৬
চোরকোল	— '১২২	য়েকুম	— '১৮০
শজোম	— '১২০	কিসমিস	— '১৩২
মনকা	— '০৮২	হৈবুং অকংবা	— '১১৬
ওটমিল	— '০৬৯	শজোম	— '০৯৩
ধেজুর	— '০৬৫	পালংখাগ	— '০৬৮
গাজর	— '০৫৬	ফুলকোবি	— '০৬১
কুমলা	— '০৪৫	ধেজুর	— '০৫৪
লেটুস	— '০৪৩	গাজর	— '০৪৬
		লেটুস	— '০৪৩

চিহ্নাক	আইরন
য়েকম ময়ুং	— '০০৮৬
যণগী ক্রিয়াক	— '০০৮৩
চিনি অঙাংবা	— '০০৭৩
হুয়াই মঞ্জল কংডক	— '০০৫৭
কিসমিস	— '০০৫১
বাদাম	— '০০৩৯
ওটমিল	— '০০৩৮
পালংশাগ	— '০০৩৬
শা (গড়দা)	— '০০৩০
হৈবুং অকংবা	— '০০৩০
খেজুর	— '০০৩০
য়েকম	— '০০৩০
চোরকোল	— '০০২৯
হৈজুগা	— '০০২১
হুয়াই থুয়াক	— '০০১৭
কুলকোবি	— '০০১১

মথকী চার্ট অসি Food & physical fitness by E. W. H. Cruick shank M.D.D. Sc. M.R C.P. কী লামার ও ও বদগী লৌখোকপনি ।

ভিকারী মসজিদ

৮৩

ভিকারী মসজিদ	গ্রাম ১০০গী হিংদা		গ্রাম ১০০গী হিংদা	
	খোচিন মহাও		চমাং চিনি ক্যালব্বিগী	
				চাং
মৌগী ধোম	১°০	৩°৯	৭°০	
কীম	১৪°৬	৩১°২	২২°৫	৪৩৪
মাখন	১°০	৮°৮	—	৭৫৫
ঘী	—	৯৯°২	—	৯২৫
ছানা	২২°০	২°৪	০°৬	১১৪
পাঙ্গোম অকম্বা	২°৯	১°৯	৩°৩	৫২
ছালা মহী	২°৯	০°৪৯	৪°৭	৩৬
বেরুম	১°৩৩	১৩°৩	—	১৭৮
ভামু মরুম	১৩°৫	১৩°৭	০°৭	১৮৬
হামেংগী লা	২৫°২	৩°৩	—	১৩৩
বোনলা	১৯°২	১৬°১	—	২২৮
ভাক্রা	১৫°০	১°০	—	৭১
উকাবী	১৪°৮	৮°৮	—	১৪২
ভাফৌ	১৮°০	৪°১	—	১১২
খজিং	১৮°৮	১°৬	—	৯২
ভামু পোয়োং	১৬°২	২°৩	—	৮৮
ভাটিক	২২°৮	০°৬	—	৩৯
	১৬°৬	৫°৯	—	১২৩৩

চিল্লাকী মনিং	গ্রাম ১০০ গী হীংদা		গ্রাম ১০০ গী হীংদা	
	প্রোটিনগী	মহাও	চনাং চিনি ক্যালসিয়গী	চাং
চেঙ (শুধল				
চক্রিদা তকপা)	৮'৫	৩'৬	৭৮'০	৩৭৭
চেঙ (কোলদা তকপা)	৬'৪	০'৪	৭৯'১	৩৭১
চেঙপাক	৬'৬	১'০	৭৮'২	৩৭৬
কবোক অখিংবা	৭'৫	০'১	৭৪'৩	৩৫৩
আতা অঙাংবা	১২'৭৭	২'৪০	৬৮'৮৮	৩৫৭
সান্তু	০'২	০'২	৮৭'৭	৩৮০
বার্গি	১১'৫	১'৩	৬৯'২	৩'৯
চুগজাক	১১'১	৩'৬	৬৬'২	৩৬৫
চানা	১৭'১	৫'৩	৬১'২	৩৮৫
শগোল হরাই	২৪'০	১'৪	৬০'৬	৩৫৮
কছারী	২৮'২	০'৬	৫৮'৭	৩৫২
মুন্সুরী	২৫'১	০'৭	৫৯'৭	৩৭১
হরাই মঙ্গল	১৯'৭	১'১	৫৬'৬	৩৩৮
মাইরোংবা	২২'৩	১'৭	৫৭'২	৩৫৫
মুংহরাই	৪৩'২	১৯'৫	২০'৯	৪৫৬
শজোম	৩'৩	৩'৬	৪৮	৬৭
ইরোই শজোম	৪'৩	৮'৮	৪৮	৫২৭
হামেং মধোম	৩'৭	৫'৬	৪'৭	৮৬

চজাকী	গ্রাম ১০০ গী হিংদা	গ্রাম ১০০ গী হিংদা		
মমিং	প্রোটিন	মহাও কার্বহাইড্রেট	ক্যালরীগী	
রৌ	১৬'৬	১'৪	—	৮১
ঙাভিল	১২ ৪	৪'৪	—	১২০
বাদাম	২০'৮	৫৮'৯	১০'৫	৬৬৫
মুঝী	৪'৫	৪১ ৬'	১৩ ০	৪৫৪
লৈপাক হুয়াই	২৬'৭	৪০'১	২০ ৩	৫৬৭
খোইদিং	১৮ ৩	৪৩ ৩	২৫'২	৫৮১
লকোই	১ ৩	০'২	৩৬ ৪	১৫৬
খেকুর	৩ ০	০'২	৬৭ ৩	২২০
অঙ্গুর	০ ৮	০'৩	১০'২	৪৬
ধৈবোং	১'৯	০'১	১৮'৯	৮৭
জাম	০'৭	০ ১	১৩'৭	৮৫
পুংদোল	১'৫	০'২	১৪ ৫	৬৭
প্রা	১'১	০'৯	১১'৯	৫৮
কমলা	০'৯	০'৩	১০'৬	৫০
ককোই	১'৬	—	১৪'৬	৬৬
• অরাধবী অমুমবা	০ ৫	—	৯'৫	৪১
লৈনৌ অমুমবা	০'৬	০'১	১১'৮	
কিসমিস	১'৯	০'২	৭৭'৩	৩২৫
পাংলাক	২'২০	০ ৯	৪ ০	৩৪

চিহ্নাক: গ্রাম ১০০ গী হিংদা গ্রাম ১০০ গী হিংদা

মসিং প্রোটিম, মহাও কার্বাইড্রেট ক্যালসিয়াম চাং

আলু	১'৬	০'১	২২'২	১০১
হৈকক	৪ ৭	০'৩	২৩২	১২০
চুগী চিনি	'২৫	০'০৬	৮২২	'৩৭০

লোহিয়বা ।



